चूर्ण कर लें। इसकी एक-एक चम्मच दिन में चार बार देने से **खूनी दस्त, खूनी आँव** में आराम मिलता है।

मेदा, तिल्ली और यकृत की कमजोरी, संग्रहणी, दस्त और कै, पेट दर्द अनार खाने से ठीक हो जाते हैं। यह कब्ज करता है। अनार खट्टा-मीठा होने से पाचनशक्ति बढ़ाता है, मूत्र लाता है। इससे भोजन के रस का निर्माण पर्याप्त मात्रा में होता है।

गुदाभ्रंश और गर्भाशय भ्रंश में—अनार के 100 ग्राम ताजे पत्तों को एक किलो पानी में उबालें। आधा पानी शेष रहने पर छानकर दिन में 3 बार इस पानी से गुदा धोने से गुदाभ्रंश रोग दूर हो जाता है। गर्भाशय के बाहर निकल आने पर भी यह प्रयोग लाभदायक है। साथ ही रुग्णा को छाया में सुखाये अनार के पत्तों का कपड़छान चूर्ण 1-1 चम्मच प्रातः-सायं ताजे जल के साथ सेवन करना चाहिए।

गुदा (काँच) निकलना—गुदा धोकर, गुदा पर अनार के छिलके पीसकर लगायें या अनार के पिसे हुए छिलकों का पाउडर डाल दें। गुदा निकलना बन्द हो जायेगा।

शरीर में जलन, बार-बार प्यास लगना अनार खाने से बन्द हो जाता है।

पीलिया—(1) अनार के दानों पर मिश्री डालकर खायें या रस में मिश्री मिलाकर पियें। इसका नियमित सेवन करने से पीलिया में लाभ होगा। (2) मीठे अनार का शर्बत पीने से भी पीलिया में लाभ होता है।

दस्त—एक अनार पर चारों ओर मिट्टी का लेप करें और उसे भून लें। भूनने के बाद दाने निकालकर रस निकाल लें। इसमें शहद मिलाकर पियें। हर प्रकार के दस्त ठीक हो जायेंगे। दस्तों में अनार का रस पीना लाभदायक है।

बच्चों के अतिसार में अनार की छाल घिसकर पिलायें, बड़ों को अनार की छाल का काढ़ा बनाकर, उसमें लौंग और सोंठ डालकर दें।

रक्तस्रावी बवासीर—पिसे हुए अनार के 8 ग्राम छिलके ताजा पानी से नित्य तीन बार लें। लाभ होगा।

बवासीर और दस्त जैसे रोगों के उपचार हेतु अनारदाना और उससे दुगुनी मात्रा में गुड़ लेकर मिश्रण कर चूर्ण बनाकर दिन में तीन बार एक-एक चम्मच इस चूर्ण का सेवन लाभप्रद है।

50 ग्राम अनारदाना पीसकर 100 ग्राम गुड़ में मिलाकर 1-1 चम्मच दिन में तीन बार लेने से बवासीर, अजीर्ण, दस्त ठीक हो जाते हैं।

दस्त, पेचिश—15 ग्राम अनार के सूखे छिलके और दो लौंग, दोनों को पीसकर एक गिलास पानी में तेज उबालें, फिर छानकर आधा-आधा कप नित्य तीन बार पियें। दस्त और पेचिश में लाभ होगा। जिन व्यक्तियों के पेट में आँव की शिकायत बनी रहती है या डिसेंटरी अथवा संग्रहणी के रोग की शिकायत रहती है, उन्हें इसका नियमित सेवन विशेष लाभकारी रहता है। अनार का रस पियें, पिसे छिलके आधा चम्मच, दो बार फंकी लें।

पेट दर्द—(1) अनार के दानों पर कालीमिर्च और नमक डालकर चूसें। इससे पेट दर्द बन्द हो जाता है, प्रातः लेने से भूख लगती है। पाचनशक्ति बढ़ती है। (2) अनार के रस में कालीमिर्च का चूर्ण और सेंधा नमक मिलाकर सेवन करने से पेट दर्द दूर हो जाता है।

भूख की कमी, भोजन का अच्छा न लगना, भोजन न पचना आदि रोगों में अनारदाना 100 ग्राम में कालीमिर्च 25 ग्राम, कलौंजी 25 ग्राम, जीरा 25 ग्राम, सेंधा नमक 25 ग्राम मिलाकर पीस लें। इस चूर्ण की दो चाय वाली चम्मच सुबह-शाम गर्म पानी के साथ फंकी लें।

100 ग्राम अनारदाना में दालचीनी, इलायची, तेजपत्ता सभी 50-50 ग्राम, मिश्री 100 ग्राम मिलाकर पीस लें। यह चूर्ण एक-एक चम्मच की मात्रा में तीन बार पानी के साथ लेने से सीने में जलन, अरुचि, मन्दाग्नि, अपच, पेट फूलना आदि में लाभप्रद है।

अनारदाना 100 ग्राम, दालचीनी, इलायची, तेजपत्ता 20-20 ग्राम, सोंठ, कालीमिर्च, पीपल सभी 40-40 ग्राम लेकर इसमें 250 ग्राम गुड़ मिलाकर चूर्ण बना लें। 1-1 चम्मच की मात्रा में यह चूर्ण सुबह-शाम खाने के बाद सेवन करने से, अरुचि, भूख की कमी, गले की खराश, अपच, कब्ज़, खाँसी आदि रोग नष्ट होते हैं।

अधिक प्यास लगने, जी मिचलाने पर अनार के रस में आधा नीबू निचोड़कर पियें।

सूखा अनारदाना पानी में भिगो दें। तीन घण्टे बाद इस जल में मिश्री मिलाकर थोड़ा-थोड़ा कई बार पीने से उल्टी, जलन, अधिक प्यास आदि रोग नष्ट होते हैं।

अनार के रस में नीबू तथा कालीमिर्च का पाउडर मिलाकर पीने से उल्टी आना, जी मिचलाना और चक्कर आना जैसे रोगों में लाभ मिलता है।

अमरूद (GUAVA)

लेटिन नाम—सीडीयम गुयायावा (Psidium guayava)

अमरूद भारी और ठण्डा होता है। रात को अमरूद नहीं खायें। अमरूद में विटामिन-'सी' सेब तथा नारंगी से अधिक पाया जाता है। इसमें विटामिन बी-1 तथा निकोटीन भी पाये जाते हैं। अमरूद में खनिज जैसे—कैल्शियम, लोहा, फॉस्फोरस तथा मिनरल्स पाये जाते हैं। इससे रेशा (Fibre) मिलता है, जो कि हमारे शरीर के लिए आवश्यक है। भोजन को पचाने में भी अमरूद उपयोगी है।

कच्चा अमरूद खाने से पेट दर्द होता है। मीठा, पका अमरूद खाने से पेचिश, अपच में लाभ होता है। कुछ लोग अमरूद को जामफल भी कहते हैं।

प्रकृति—न ठण्डा न गर्म।

नशा—अमरूद खाने से अफीम, गाँजा, चरस का नशा उतर जाता है।

सिगरेट, पान मसाला खाने की आदत छुड़ाने के लिए अमरूद के तीन-तीन पत्ते, नित्य तीन बार चबाकर रस चूस जायें और पत्तों का चूरा थूक दें।

स्वस्थ सन्तान—अमरूद पौष्टिक भोजन है। गर्भावस्था में नियमित अमरूद खायें। बच्चा हृष्ट-पुष्ट जन्मेगा।

हड्डियाँ कमजोर—अमरूद नियमित खाते रहने से हड्डियाँ मजबूत बनती हैं तथा मजबूत रहती हैं।

हर्निया—यूकेलिप्टस के 5 पत्ते, जामुन के 5 पत्ते, अमरूद के 5 पत्ते और आम के 5 पत्ते—इनको धोकर एक किलो पानी में टुकड़े करके उबालें। उबलते हुए 250 ग्राम

(चौथाई भाग) रहने पर छानकर ठण्डा करें। नित्य एक बार पियें। दो सप्ताह प्रयोग करके देखें। हर्निया में लाभ होगा।

गुदा निकलना—शौच के समय किसी-किसी की गुदा (Anus) बाहर आती है। गुदा को अन्दर करके अमरूद के पत्तों को पीसकर इसकी लुगदी मलद्वार पर बाँधने से गुदा बाहर निकलना बन्द हो जाता है।

उन्माद (Mania)—(1) इलाहाबादी मीठे अमरूद पाव भर प्रातः और इतने ही पुनः शाम को पाँच बजे नित्य छः सप्ताह खायें। चाहें तो साथ में नीबू, कालीमिर्च, नमक स्वाद के लिए अमरूद पर डाल सकते हैं। इससे मस्तिष्क की माँस-पेशियों को शक्ति मिलेगी, गर्मी निकल जायेगी, उन्माद दूर होगा। अमरूद खाने से मानसिक चिन्ताएँ भी दूर होती हैं। (2) दो अमरूद पानी के भरे भगोने में रात को डाल दें और इन्हें प्रातः भूखे पेट खायें। इससे उन्माद, मस्तिष्क की गर्मी ठीक हो जाती है।

अमरूद खाने से मस्तिष्क के स्नायुओं को भरपूर शक्ति मिलती है। यह मस्तिष्क को शान्त रखता है। नित्य अमरूद खाने से मस्तिष्क का संतुलन ठीक रहता है।

दाद, खुजली, फोड़े, फुंसी, रक्त-विकार हो गया हो, खुजली हो तो चार सप्ताह तक नित्य दोपहर में एक पाव अमरूद खायें। इससे पेट साफ होगा, बढ़ी हुई गर्मी दूर होगी, रक्त साफ होगा और फोड़े, फुंसी, खुजली ठीक हो जायेगी।

पुराने दस्त—(1) अमरूद की 20 कोमल पत्तियाँ टुकड़े करके एक गिलास पानी में उबालकर, छानकर पीने से पुराने से दस्त ठीक हो जाते हैं। (2) दस्तों में आँव आती हो, आँतों में सूजन आ जाए, घाव हो जाए तो 2-3 महीने लगातार 250 ग्राम अमरूद खाते रहने से दस्त ठीक हो जाते हैं। अमरूद में टेनिक अम्ल होता है, जिसका प्रधान काम है—घाव भरना, इससे आँतों के घाव भरकर आँतें स्वस्थ हो जाती हैं।

दस्त—पके हुए दो अमरूद और मिश्री नित्य तीन बार खाने से पतले दस्त बन्द हो जाते हैं।

पेट दर्द में अमरूद की कोमल पत्तियाँ पीसकर पानी में मिलाकर पीने से आराम होता है। अपच, अग्निमांद्य और आफरा के लिए अमरूद उत्तम औषधि है। इन रोग वालों को 250 ग्राम अमरूद खाना खाने के बाद खाना चाहिए। अन्य लोगों को खाने से पहले खाना चाहिए।

कफयुक्त खाँसी हो तो एक अमरूद को आग में भूनकर खाने से लाभ होता है।

सूखी खाँसी—इसमें पके हुए अमरूद चबा-चबाकर खाने से लाभ होता है।

खाँसी—अमरूद के दस ताजा, कोमल, हरे पत्तों के टुकड़े करके एक गिलास पानी में चाय की तरह उबालकर, छानकर दूध, शक्कर डालकर नित्य सुबह और शाम पियें। खाँसी ठीक हो जायेगी।

कूकर खाँसी—एक अमरूद को भूभल (गर्म रेत या राख) में सेंककर खाने से कूकर खाँसी में लाभ होता है।

बहुत पुरानी सर्दी-जुकाम हो तो तीन दिन तक केवल अमरूद खाकर रहने से ठीक हो जाती है।

सर्दी-जुकाम—जुकाम होने पर एक अमरूद बिना बीज के खाकर एक गिलास पानी पी लें। दिन में ऐसा तीन बार करें। पानी पीते समय नाक से साँस न लें और न छोड़ें। नाक बंद करके पानी पियें और मुँह से ही साँस बाहर फेंकें। इससे नाक बहने लगेगा। नाक बहना शुरू होते ही अमरूद खाना बंद कर दें। एक-दो दिन में जुकाम खूब झड़ जाये तब रात को सोते समय पचास ग्राम गुड़ खाकर बिना पानी पिये सिर्फ कुल्ला करके सो जायें। जुकाम ठीक हो जायेगा।

एक अमरूद भूनकर, काटकर नमक डालकर खाने से जुकाम ठीक हो जाता है।

अश्रुस्राव—दो अमरूद आग में भूनकर खाने से आँखों से पानी बहना बन्द हो जाता है।

गठिया—अमरूद के हरे पत्तों को पीसकर जहाँ जोड़ों पर गठिया बाय की सूजन हो, लेप करें। पानी में पत्ते उबालकर, बफारा दें। धोयें।

भंग का नशा अमरूद खाने से या इसके पत्तों का रस पिलाने से उतर जाता है।

दन्तपीड़ा—अमरूद के पत्तों को चबाने से दाँतों की पीड़ा दूर होती है। मसूढ़ों में दर्द, सूजन, दाँतों में दर्द होने पर अमरूद के पत्तों को उबालकर कुल्ले करें।

दस्त, कब्ज़ हो तो 250 ग्राम तक अमरूद नित्य खायें। इससे मल पतला और नरम आता है, सूखकर कठोर नहीं होता।

आँतों की सूजन, पेट दर्द, पेचिश—अमरूद के सात पत्ते काटकर छोटे-छोटे टुकड़े करके दो कप पानी में आधा नीबू निचोड़कर उबालें। उबलते हुए आधा पानी रहने पर छानकर स्वादानुसार चीनी मिलाकर सुबह-शाम पियें। लाभ होगा।

कब्ज़—(1) अमरूद खाने से आँतों में तरावट आती है और कब्ज़ दूर होती है। इसे भोजन से पहले खाना चाहिए, क्योंकि भोजन के बाद खाने से यह कब्ज़ करता है। कब्ज़ वालों को नाश्ते में अमरूद लेना चाहिए। पुरानी कब्ज़ के रोगियों को प्रातः, शाम अमरूद खाना चाहिए। इससे दस्त साफ आएगा। **अजीर्ण** और गैस दूर होगी। भूख लगेगी। अमरूद पर सेंधा नमक डालकर खाने से पाचन-शक्ति बढ़ती है। (2) पर्याप्त मात्रा में अमरूद खाने से मल सूखा और कठोर नहीं हो पाता और सरलतापूर्वक शौच हो जाने से कब्ज़ नहीं रहता। अमरूद काटने के बाद उस पर सोंठ, कालीमिर्च और सेंधा नमक डाल लें। फिर इसे खाने से स्वाद बढ़ता है और पेट का आफरा, गैस तथा अपच दूर होता है। इसे सुबह निराहार (खाली पेट) खाना चाहिये या भोजन के साथ खाना चाहिये। (3) 250 ग्राम अमरूद खाकर ऊपर से गर्म दूध पीने से कब्ज़ दूर हो जाती है।

मधुमेह—पतझड़ के दिनों में पीले होकर गिरने वाले अमरूद के पत्ते धोकर छाया में सुखा कर कूट लें। इसकी दो चम्मच एक गिलास पानी में डालकर उबालें। उबालते-उबालते आधा पानी रहने पर छानकर नित्य एक बार पियें। इससे मधुमेह में लाभ होता है।

शक्तिप्रद—100 ग्राम अमरूद में 299 से 450 मिलिग्राम तक 'विटामिन सी' होता है। यह हृदय को बल देता है, स्फूर्ति और शक्ति देता है। प्यास हटाता है। मस्तिष्क को शक्ति देता है।

बवासीर, अर्श के कब्ज़ को दूर करने के लिए प्रातः भूखे पेट अमरूद खाना उत्तम

है। शौच करते समय बाएँ पैर पर जोर देकर बैठें। इससे अर्श नहीं होते और मल साफ आता है।

अर्श (Piles)—कुछ दिनों तक नित्य प्रात: भूखे पेट 250 ग्राम अमरूद खाने से अर्श (बवासीर) ठीक हो जाते हैं।

स्वप्नदोष—कब्ज़ व शरीर की गर्मी से होने वाले स्वप्नदोष में नित्य दो बार अमरूद खायें।

मलेरिया—मलेरिया में अमरूद लाभ करता है। मलेरिया के रोगी को अमरूद खिलाना चाहिए। 3-4 दिन से आने वाले मलेरिया में नित्य अमरूद खायें।

पेट दर्द—अमरूद पर नमक डालकर खाने से पेट दर्द में लाभ होता है।

सूर्यावर्त सिरदर्द—सिरदर्द जो सूर्योदय से आरम्भ हो, सूर्यास्त के साथ बन्द हो जाये, उसमें सूर्य उगने से पहले एक पका हुआ अमरूद नित्य खायें।

सेवन विधि—छोटे बच्चों को अमरूद पीसकर या पानी में घोलकर पिलाना चाहिए। अमरूद पर नमक और कालीमिर्च लगाकर खाने से कफ-कारक दुर्गुण दूर होते हैं।

पपीता (PAPAYA)

लेटिन नाम—केरिका पपाया (Carica papaya)

होम्योपैथी में पपीता से बनी औषधि केरिका पपाया नाम से प्रयोग की जाती है। पपीता भोजन के पहले खाना चाहिए। पाचन संस्थान के रोगों में पपीता खाना उपयोगी है।

पपीता खाने का समय—प्रात: पपीता खाना अधिक लाभदायक है। इससे **भूख** अच्छी लगती है, **कब्ज़** दूर होती है। दोपहर में खाना खाने के बाद पपीता खाने से भोजन का पाचन अच्छा होता है। शाम को भी भूख लगी हो तो पपीता खायें। पपीता नित्य खाने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है। पपीते का सेवन **बुढ़ापे** में शक्ति बनाये रखता है, **बुढ़ापे** की दुर्बलताओं को रोकता है।

पोषक तत्त्वों की दृष्टि से पपीते में 0.6% प्रोटीन तथा 0.5% खनिज पाये जाते हैं। पपीते में विटामिन 'ए' की मात्रा सेब, अंगूर, लीची, अनार से 20 गुणा से भी अधिक होती है। इसके अलावा विटामिन, थायोमिन, राइबोफ्लोविन, तथा नियासिन भी इसमें पाये जाते हैं। इसके फलों में एक प्रकार का एन्जाइम पाया जाता है, जिसे 'पपेन' कहते हैं, जो प्रोटीन के पाचन में सहायक होता है। पपेन का उपयोग दवा के रूप में किया जाता है।

औषधियों के दुष्प्रभाव, जो अत्यधिक औषधियाँ खाने, निरन्तर दवाइयाँ लेते रहने से उत्पन्न होते हैं, पपीता खाने से दूर हो जाते हैं।

डिप्थीरिया (Diptheria), **टेपवर्म** होने पर पका हुआ पपीता खाना लाभदायक है।

कैंसर व टी.बी. रोग में पपीता खाना लाभदायक है।

मूत्रल—पपीता खाने से पेशाब अधिक आता है। जहाँ पेशाब अधिक लाना हो, पपीता खिलायें।

उच्च-रक्तचाप (High Blood Pressure)—नित्य प्रात: भूखे पेट चार फाँक (250 ग्राम) पका हुआ पपीता दो-तीन महीने खाते रहें। उच्च रक्तचाप ठीक हो जायेगा।

वात—जोड़ों के दर्द के रोगी पपीता नित्य खायें। यह वातदर्द का शमन करता है।

मुँहासे, बवासीर (Piles)—हर प्रकार के बवासीर और मुँहासों में पका हुआ पपीता नित्य प्रातः भूखे पेट एक माह तक खाने से लाभ होता है।

दम घुटना—उद्योग, यातायात में डीजल आदि के धुएँ से वायु-मण्डल दूषित होता है। साँस लेने में दम घुटता है। पपीते के ताजा बीज रूमाल में रखकर सूँघते हुए यात्रा करें। ताजा बीज नहीं हों तो सूखे बीज पानी में भिगोकर काम में लें। पपीता खायें। पपीता प्रदूषण के दुष्प्रभावों से बचाता है।

पुत्रोत्पत्ति—रूसी वैज्ञानिकों के अनुसार पपीते में प्लेटिनम होता है जो पुत्र उत्पन्न करने के जीन बढ़ाता है। पुत्र चाहने वाले दम्पत्ति पपीता खायें। पति गर्भाधान के तीन माह पहले से ही 200 ग्राम पपीता नित्य खायें। पत्नी गर्भाधान के बाद तीन माह नित्य 100 ग्राम पपीता खायें। **इससे अधिक नहीं खायें।** पति, पत्नी दोनों ही इस अवधि में मीठा नहीं खायें। मिठाई का परहेज रखें। बछड़े वाली लाल गाय का दूध तीन माह पियें। लाल या काली साड़ी पहनें और कमर पर नित्य धूप डालें। इससे 92% पुत्र-जन्म की सम्भावना होती है।

मासिक-धर्म अनियमित है, बन्द है, देर से या जल्दी आता है, मासिक स्राव में दर्द होता है तो पपीते के सूखे बीज पीसकर आधा-आधा चम्मच सुबह-शाम गर्म पानी के साथ फंकी मासिक-स्राव आने के एक सप्ताह पहले से आरम्भ करके मासिक-धर्म का स्राव बन्द होने तक दो-तीन महीने लेते रहने से मासिक-धर्म के दोष दूर होकर मासिक-धर्म ठीक आने लगता है। नित्य कच्चे पपीते की सब्जी खाने से मासिक-धर्म नियमित आने लगेगा।

गर्भपात—दक्षिण भारत की औरतों का विश्वास है कि पपीते में गर्भ गिराने के शक्तिशाली गुण हैं। **गर्भावस्था में पपीता खाते समय सावधान रहना चाहिए।**

—*Science Reporter, Sep., 1979*

अपच, अम्लपित्त, प्लीहा (Spleen) बढ़ जाये तो खाली पेट पका हुआ पपीता स्वाद के लिए कालीमिर्च, काला नमक, सेंधा नमक डालकर कुछ सप्ताह खायें। पेट के रोगों में लाभ होगा।

गर्मी दूर करना—पके हुए पपीते के गूदे को मथकर दूध में घोल लें। इसमें स्वाद के अनुसार चीनी मिलायें और पियें। इससे गर्मी दूर होती है।

दूध-वृद्धि—कच्चे पपीते की सब्जी खाने से स्तनों में दूध की वृद्धि होती है। पका हुआ पपीता खाने से भी दूध बढ़ता है। पपीता खाकर गर्म दूध पियें। इससे **स्तनों का भी विकास** होगा।

तिल्ली व पीलिया में नियमित पपीता खाने से लाभ होता है।

लकवा (Paralysis)—पपीते के सूखे बीज 50 ग्राम पीसकर तिल का तेल 50 ग्राम में मिलाकर, उबालकर, छानकर इस तेल की लकवाग्रस्त अंगों पर मालिश करने से लाभ होता है।

यकृत (Liver)—पपीता पेट साफ करता है। यकृत को ताकत देता है। छोटे बच्चे जिनका यकृत खराब रहता है, उन्हें पपीता खिलाना चाहिए। बिस्कुट नहीं देना चाहिए। पेट के रोगों के लिए पपीता अच्छा है।

खाज, दाद व बिच्छू काटने पर—पपीते का दूध लगाने से लाभ होता है।

दस्त—कच्चा पपीता उबालकर खाने से पुराने दस्त ठीक हो जाते हैं।

कमर का सौंदर्य—लम्बे समय तक नित्य पपीता खाने से कमर का सौंदर्य बढ़ता है।

चेहरे का सौंदर्य—पके हुए पपीते का गूदा कुछ सप्ताह चेहरे पर मलने से झाँइयाँ व मुँहासे साफ हो जाते हैं।

मुख-सौंदर्य—आधा पका पपीता पीसकर चेहरे पर नित्य लेप करके एक घण्टे बाद धोयें। प्रात: भूखे पेट पपीता खायें। कील, मुँहासे, झुर्रियाँ दूर होकर चेहरा सुन्दर हो जायेगा। ऐसा दो माह करें।

कब्ज़—प्रात: पपीता खाकर दूध पीने से कब्ज़ दूर होता है।

कब्ज़, अजीर्ण और रक्तस्रावी बवासीर में पका हुआ पपीता लाभदायक है। पपीता भूखे पेट खायें।

कृमि—पपीते के दस बीज पानी में पीसकर चौथाई कप पानी में मिलाकर पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। यह नित्य सात दिन लें।

पथरी—पपीते के पेड़ की जड़ को छाया में सुखाकर छोटे-छोटे टुकड़े कर पीस लें। इसकी दो चम्मच रात को आधा गिलास पानी में भिगो दें। प्रात: छानकर उस पानी को पी जायें। 21 दिन में पेशाब के साथ पथरी बाहर आ जायेगी। —*अमृतसागर*

अनन्नास (PINE APPLE)

लेटिन नाम—अनन्नास कोमोसस (Ananas comosus)

अनन्नास कृमिनाशक है। अनन्नास के रस में प्रोटीनयुक्त पदार्थों को पचाने की क्षमता है। इसमें से पेप्सीन से मिलता-जुलता एक 'ब्रोमेलिन' नामक तत्त्व निकाला गया है। अनन्नास का स्वादिष्ट पेय बनाने हेतु अनन्नास व सेब का मिश्रित रस बनाकर एक चम्मच शहद, चौथाई चम्मच अदरक का रस मिलाकर पियें। इससे आँतों में से म्युकस (अम्लता) बाहर आ जाती है। उच्च-रक्तचाप, दमा, खाँसी, अजीर्ण, मासिक धर्म की अनियमितता दूर हो जाती है।

अनन्नास पर नमक, जीरा और कालीमिर्च के साथ सेवन करने पर बेहद लजीज और मजेदार लगता है। फल को काटने और नमक आदि लगाने के बाद तुरन्त सेवन करना आवश्यक होता है अन्यथा अनन्नास की फाँकों से रस बाहर निकल आता है। इसका सेवन पाचन, उदर रोगों, वायुविकार, पीलिया, बुखार, अम्लपित्त, अजीर्ण, डिप्थीरिया, पेट दर्द आदि रोगों में बेहद लाभप्रद है।

इसके नियमित सेवन से हृदय सम्बन्धी सामान्य रोगों से मुक्ति मिलती है। इसका अम्लीय गुण शरीर में बनने वाले अनावश्यक पदार्थों को बाहर निकाल देता है और शारीरिक शक्ति में वृद्धि करता है।

कैंसर—इसमें ब्रोमोलेन तत्त्व होता है, जो कैंसर से लड़ने की स्वाभाविक शक्ति को बढ़ाता है।

हृदय शक्ति बढ़ाने के लिए अनन्नास का रस नित्य पीना लाभदायक है।

टॉन्सिल, गले में सूजन होने पर अनन्नास खाने पर लाभ होता है।

रोहिणी (Diphtheria)—अनन्नास का रस रोहिणी की झिल्ली को काट देता है, गले को साफ रखता है। यह इसकी प्रमुख औषधि है। ताजे अनन्नास में 'पेप्सीन' (पित्त का एक प्रधान अंश) होता है। इससे गले की खराश में लाभ होता है।

बवासीर—मस्सों पर अनन्नास पीसकर लगाने से लाभ होता है।

फुंसियाँ—अनन्नास का गूदा फुंसियों पर लगाने से लाभ होता है। इसका रस पीने से शरीर के अस्वस्थ तन्तु ठीक हो जाते हैं।

अजीर्ण—अनन्नास की फाँक पर नमक और कालीमिर्च डालकर खाने से अजीर्ण दूर हो जाता है।

शक्तिवर्धक—अनन्नास घबराहट को दूर करता है। प्यास कम करता है, शरीर को पुष्ट करता है और तरावट देता है। कफ को बढ़ाता है, परन्तु खाँसी-जुकाम नहीं करता। दिल और दिमाग को बहुत ताकत देता है। खाली पेट अनन्नास खाने से पाचन-शक्ति बढ़ती है। गर्मियों में अनन्नास का शर्बत पीने से तरी, ताजगी, ठण्डक मिलती है, प्यास बुझती है। पेट की गर्मी शान्त होती है।

पथरी—एक गिलास अनन्नास का रस नित्य पीते रहने से पथरी निकल जाती है। पेशाब खुलकर आता है। इसलिए यह पथरी में लाभकारी है।

सूजन—शरीर की सूजन के साथ पेशाब कम आता हो, मूत्र में एल्ब्यूमिन जाता हो, यकृत बढ़ गया हो, मन्दाग्नि हो, नेत्रों के आसपास और चेहरे पर विशेष रूप से सूजन हो तो नित्य पकी हुई अनन्नास खायें और केवल दूध पर रहें। तीन सप्ताह में लाभ हो जायेगा।

आलूबुखारा (PRUNE)

लेटिन नाम—प्रूनस डोमेस्टिका (Prunus domestica)

प्यास—आलूबुखारे को मुँह में रखने से प्यास कम होती है। गला सूखना ठीक होता है।

दस्त—यह मलरोधक है लेकिन कब्ज़ नहीं करता। कब्ज़ दूर करता है, **यकृत** को ताकत देता है। **पीलिया** ठीक करता है। आलूबुखारा रुचिकारक, बवासीर, ज्वर, वायु को दूर करता है।

सीताफल (CUSTARD APPLE)

लेटिन नाम—अन्नोना रेटीकुलाटा (Annona reticulata)

प्रकृति—शीतल

दो सीताफल नित्य खायें। इससे शरीर स्वस्थ और नीरोग रहेगा, साथ ही पुराने दस्त, संग्रहणी, कब्ज़, भूख की कमी, उल्टी, गठिया, हृदय रोग, कूकर खाँसी, रक्तवृद्धि, यौनशक्ति वृद्धि, स्मरणशक्ति का विकास, माँसपेशियाँ सुदृढ़, स्फूर्ति, सर्दी, कफ, प्लूरिसी, टी.बी. आदि रोगों में लाभ होगा।

नारू रोग होने पर सीताफल की पत्तियों को पीसकर नित्य तीन बार लेप करने से लाभ होता है।

भूख अधिक लगती हो तो दो सीताफल नित्य, दो बार खाने से भूख कम लगने लगती है।

चीकू (SAPODILLA)
लेटिन नाम—मनीलकारा जपोटा (Manilkara zapota)

गर्मी से बचाव—चीकू गर्मी के प्रभावों से बचाता है, शरीर को शीतलता एवं ताजगी देता है। शरीर में जलीयांश की कमी की सतत एवं तात्कालिक आपूर्ति करता है।

प्यास—बार-बार पानी पी लेने पर भी नहीं बुझने वाली प्यास चीकू खा लेने से शान्त हो जाती है। चीकू सरस फल है। इसकी सरसता प्यास का शमन कर शरीर को शीतलता देती है।

थकान—चीकू में विद्यमान 'शर्करा' शरीर को नवीन चैतन्य, स्फूर्ति एवं शक्ति प्रदान करती है, चीकू का सेवन करने से पाचन संस्थान को बल मिलता है, थकान दूर होती है।

फालसा
लेटिन नाम—ग्रूइया हेन्सियाना (Grewia hainesiana)

फालसा शरीर के दूषित मल को बाहर निकालता है। मस्तिष्क की गर्मी, खुश्की को दूर करता है। फालसा हृदय, आमाशय और यकृत को बल देता है। कब्ज़ करता है। **मूत्र की जलन, सुज़ाक** और स्त्रियों के **श्वेत प्रदर** में लाभदायक है। आमाशय और छाती की गर्मी, गर्मी, बेचैनी, वीर्यस्राव और स्वप्नदोष में अच्छे पके हुए फालसे खाना उपयोगी है।

जलन—फालसे का शर्बत पीने से शरीर की जलन या दाह मिट जाती है।

रक्ताल्पता (Anaemia) में फालसा खाने से रक्त बढ़ता है।

अरुचि में फालसा सेंधा नमक और कालीमिर्च के साथ खाना उत्तम है।

पीलिया—फालसे के शर्बत में सेंधा नमक डालकर पीने से पीलिया में लाभ होता है।

पित्त विकार और हृदय रोग में पके फालसे का रस पानी, सोंठ और शक्कर मिलाकर पीना चाहिए।

पेट दर्द—फालसे के रस में चीनी मिलाकर पीने से पेट दर्द में लाभ होता है।

शरीर में **गर्मी, भभका, दाह** होने पर पका फालसा शक्कर के साथ खाना चाहिए।

लीची (LITCHI)
लेटिन नाम—लीची चाइनेन्सिस (Litchi chinensis)

लीची उत्तम स्वास्थ्यवर्धक फल है। यह **प्यास** कम करती है तथा **हृदय**, मस्तिष्क और यकृत को शक्ति देती है।

लीची पित्त और कब्ज़नाशक है। जिन लोगों को पित्त और कब्ज रहती हो, वे लोग लीची का सेवन कर इनसे मुक्ति पा सकते हैं। लीची **यकृत** के लिए टॉनिक है। इसके नियमित सेवन से यकृत मजबूत होता है और अच्छे ढंग से कार्य करता है। भूख तेज लगती है।

अरुचि रहती हो तो नित्य लीची का सेवन करें। यह लू से बचाव करती है और शरीर में पानी की कमी को भी दूर करती है। इसमें कैल्शियम, फॉस्फोरस और विटामिन-सी पर्याप्त मात्रा में होता है, इसलिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्त्व मिलते हैं।

मूत्र-विकार—लीची गुर्दों को बल प्रदान कर उनकी क्रियाशीलता बढ़ाती है। यही कारण है कि लीची का सेवन करने वाले को कभी मूत्र-विकार नहीं होता है।

जिन लोगों को **पथरी** की शिकायत रहती हो, पेशाब सही ढंग से नहीं आता हो, **पसीने से दुर्गंध** आती हो, उन लोगों को लीची का प्रयोग भरपूर मात्रा में करना चाहिए। इससे खुलकर पेशाब आता है और मूत्रविकार दूर हो जाता है। पेट गर्म हो गया हो, खून की कमी हो गयी हो तो लीची के फल का सेवन करें। यह आँतों को बल प्रदान करती है और पेट को ठंडक पहुँचाती है जिससे रात को चैन की नींद आती है।

नाशपाती (PEAR)

लेटिन नाम—पाइरस मेलस (Pyrus malus)

यह **वायुनाशक** और **शुक्रवर्धक**, ठण्ड, कब्ज़ दूर करने वाली है। यह हृदय, मस्तिष्क, आमाशय और यकृत को बल देती है। कब्ज में नित्य प्रात: नाशपाती खाने से लाभ होता है। स्त्री के **गर्भाशय से पानी** निकलने लगे तो नाशपाती खिलाने से लाभ होता है।

सावधानी—*नाशपाती गला बैठने और ज्वर में हानिकारक है, विशेषकर आन्त्रिक ज्वर (Typhoid) में।*

नारियल (COCONUT)

लेटिन नाम—कोकोस न्यूसीफेरा (Cocos nucifera)

दस्त—सूखा नारियल खाने से दस्तों में लाभ होता है।

कृमिनिस्सारक (Vermifuge)—(1) नारियल का पानी पीकर, कच्चा नारियल खाने से कृमि निकल जाते हैं। नारियल का पानी पीने से पाचन क्रिया ठीक होती है। (2) नारियल का तेल एक चम्मच नित्य रात को सोते समय पिलाते रहने पर बच्चों के पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। पेट में कृमि हों, उल्टियाँ होती हों तो नारियल के पानी में नीबू निचोड़कर पिलायें।

फरास—एक चम्मच सुहागा तवे पर गर्म करके फुलाकर, पीसकर दो चम्मच नारियल का तेल और दो चम्मच दही में मिलाकर बालों की जड़ों में लगायें, मालिश करें। आधे घण्टे बाद सिर धोयें। फरास दूर हो जायेगी।

बाल गिरना—नारियल का तेल सिर में लगाने से बाल गिरना बन्द होकर बाल लम्बे होते हैं।

खुजली—50 ग्राम नारियल के तेल में दो नीबू का रस मिलाकर मालिश करने से खुजली कम होती है। साथ में सूखा नारियल खायें।

सिरदर्द—नारियल की 25 ग्राम सूखी गिरी और इतनी ही मिश्री सूर्य उगने से पहले खाने से सिरदर्द बन्द हो जाता है।

नकसीर—प्रातः भूखे पेट 25 ग्राम नारियल खाने से नकसीर आना बन्द होता है। यह सात दिन तक खायें।

आँखों के सामान्य रोग—नारियल की 25 ग्राम सूखी गिरी और शक्कर 60 ग्राम प्रतिदिन एक सप्ताह खाने से लाभ होता है। आँख दुखने पर नमक न खायें या कम खायें। घी, बूरा या शक्कर, कालीमिर्च से रोटी खायें। नारियल का सेवन नेत्र-ज्योति बढ़ाता है।

कृमि—बच्चे के मल में कृमि हो और उल्टी होती हो तब उसे नारियल के पानी में नीबू का रस मिलाकर पिलाना चाहिये।

जीभ फटना—पान खाने से जीभ फट गई हो तो सूखे नारियल की गिरी और मिश्री मिलाकर चबाने से लाभ होता है।

अम्लपित्त—नारियल का जल दिन में एक-दो बार पियें।

जलाभाव (De-hydration)—उल्टी, दस्त, तेज ज्वर किसी भी कारण से जलाभाव हो जाए तो कच्चे नारियल के पानी में स्वादानुसार नीबू निचोड़कर घूँट-घूँट पानी बार-बार पिलाते रहने से जलाभाव नहीं होता। रोगी को लाभ होता है। जिस प्रकार बड़े लोग पूरे नारियल का पानी पी लेते हैं, वैसे बच्चों को नहीं देना चाहिये। शिशुओं के लिये एक-एक चम्मच बार-बार देना पर्याप्त है।

दूध (कमी) की वृद्धि—माता को दूध कम आता हो तो दूध में नारियल का पानी मिलाकर शिशुओं को पिला सकते हैं। जिन शिशुओं को दूध नहीं पचता, वे नारियल के पानी को दूध में मिलाकर पिलाने से दूध को पचा लेते हैं।

टाइफाइड, कोलाइटिस, चेचक, पेचिश, अतिसार या डिप्थीरिया आदि में नारियल का पानी अधिक हितकारी होता है।

शरीर में दाह, गर्मी—नारियल शरीर में ठण्डक लाता है। प्रातः भूखे पेट नारियल के पानी में नीबू का रस मिलाकर पीने से शरीर की सारी गर्मी मूत्र एवं मल के साथ निकल जाती है और रक्त शुद्ध होता है।

चेहरे के दाग-धब्बे—चेहरे पर नारियल का पानी नित्य दो बार लगाते रहने से चेहरे के कील, मुँहासे, दाग, धब्बे, चेचक के निशान आदि दूर हो जाते हैं।

छोटे बच्चों को शक्कर या गुड़ के साथ खोपरा खिलाने से उनका दुबला पतला शरीर हृष्ट-पुष्ट और मोटा हो जाता है।

सुन्दर सन्तान—नित्य एक नारियल का पानी गर्भावस्था में पीते रहने से सुन्दर सन्तान का जन्म होता है।

गोरे रंग की संतान—मक्खन में पिसी हुई मिश्री समान मात्रा में मिलाकर दो चम्मच इच्छानुसार चाट लें। फिर चौथाई गोला कच्चा नारियल व मिश्री को खूब चबा-चबाकर 5 माह तक खायें। इसके बाद दो चम्मच सौंफ खायें। यह पूरे गर्भकाल में खाती रहें। इससे माँ और शिशु दोनों हृष्ट-पुष्ट होंगे। शिशु गोरे रंग का होगा चाहे माता-पिता काले हों।

गर्भवती महिलाओं को नारियल खिलाने से जन्म लेने वाले बच्चे की आँखें सुन्दर होती हैं व नेत्र-ज्योति बढ़ती है।

बेर (PLUM)

लेटिन नाम—ज़िज़िफस मौरीशियाना (Ziziphus mauritiana)

बेर ठण्डा, **रक्तशोधक, नेत्रज्योति** बढ़ाता है। रक्तातिसार और आँतों के घाव ठीक करता है। **भूख** और वीर्य बढ़ाता है। **नाक के अन्दर, बाहर फुंसियाँ** निकलने पर बेर सूँघना और उसका गूदा लगाना चाहिए। बेर यक्ष्मानाशक है।

पसीना—बेर के पत्तों को पानी में पीसकर शरीर पर मालिश करने से शरीर से निकलने वाले पसीने की बदबू दूर हो जाती है।

बील

लेटिन नाम—ऐग्ले मार्मेलॉस (Aegle marmelos)

मधुमेह—15 पत्ते बीलपत्र (जो शिवजी के चढ़ाते हैं) और 5 कालीमिर्च पीसकर चटनी बनाकर, एक कप पानी में घोलकर पीने से मधुमेह (पेशाब और रक्त में शक्कर आना) ठीक हो जाता है। यह लम्बे समय एक-दो साल लेने से स्थायी रूप से मधुमेह ठीक हो जाता है। नित्य प्रातः बीलपत्र का रस 30 ग्राम पीने से भी लाभ होता है।

दस्त—बील का सूखा हुआ गूदा पीसकर दो-दो चम्मच सुबह-शाम ठण्डे पानी से लें। दस्त रुक जायेंगे।

पेचिश, दस्त—बील का गूदा पानी में मथकर शक्कर मिलाकर शर्बत बनाकर एक-एक कप नित्य तीन बार पियें।

पेचिश—(1) सूखा बील, धनिया समान मात्रा में पीसकर इनकी दुगुनी मात्रा में पिसी हुई मिश्री मिला लें। इसकी एक-एक चम्मच सुबह-शाम ठण्डे पानी के साथ फंकी लें। दस्तों में रक्त आना बन्द हो जायेगा। (2) बील का सूखा हुआ गूदा और सौंफ प्रत्येक 15-15 ग्राम तथा सोंठ आठ ग्राम सबको पीसकर एक गिलास पानी में उबालकर आधा पानी रहने पर छानकर पियें। ऐसी दो खुराक रोजाना सुबह-शाम लें।

आँव—बील गिरी और आम की गुठली दोनों को समान मात्रा में पीसकर एक-एक चम्मच चावलों के माँड से सुबह-शाम फंकी लें। आँव आना बन्द हो जायेगा।

कब्ज़—15 ग्राम बील का गूदा और 15 ग्राम इमली दोनों को आधा गिलास पानी में मसलकर एक कप दही और स्वादानुसार बूरा (Sugar) मिलाकर लस्सी बनाकर पियें। कब्ज़ दूर होकर पेट साफ हो जायेगा। बील का शर्बत तो अंतड़ियों में जरा भी मल नहीं रहने देगा।

अम्लपित्त—एक चम्मच सूखे या ताजा बेल के गूदे में चौथाई चम्मच हरड़ का चूर्ण तथा एक चुटकी सेंधा नमक मिलाकर खाने से अम्लपित्त में आराम मिलता है।

गाजर (CARROT)

लेटिन नाम—डॉकस केरोटा (Daucus carota)

प्रकृति—शीतल, तर और गर्म। इसका रस शरीर व आत्मबल बढ़ाता है।

गाजर में शरीर के लिए पोषक तत्त्व होते हैं। इनमें कोशों एवं धमनियों को संजीवन

करने की क्षमता होती है। गाजर के रस में जीवनदायिनी शक्ति है। बीमारियाँ जिनमें मीठा लेना निषेध होता है, जैसे मधुमेह आदि को छोड़कर प्रायः प्रत्येक रोग में गाजर सेवन की जा सकती है। गाजर खाने की अपेक्षा इसका रस पीना अधिक लाभदायक है। गाजर क्षार-प्रधान एवं पौष्टिक गुणों से सम्पन्न है। गाजर के हरे पत्तों की सब्जी बनती है। गाजर की सब्जी बनाते समय पानी नहीं फेंकें।

फल-सब्जियों में मिलने वाले खनिज लवण फल-सब्जियों को खाने से कुदरती रूप में हमारे शरीर में पहुँच जाते हैं। शरीर के कोशाणुओं का निर्माण खाद्य पदार्थों से प्राप्त होने वाले खनिज लवणों से होता है। हमारे शरीर की सफाई शरीर से निकलने वाले पसीने, मल, मूत्र, कफ से होती है। शरीर में खनिज लवण नहीं पहुँचने से शरीर की सफाई पूर्ण-रूपेण नहीं होती।

सब्जियाँ जैसे गाजर, मूली, टमाटर से प्राप्त खनिज लवण पाचक, रोग-निवारक और सौन्दर्यवर्धक होते हैं। इनके लवण अम्लता के दुष्प्रभावों को नष्ट करते हैं और क्षारीयता बढ़ाते हैं। क्षारीय होने से गाजर रक्त साफ करती है। क्षार शरीर को स्वस्थ रखते हैं। इन सब्जियों में शरीर के लिए आवश्यक सभी खनिज लवण मिलते हैं।

कच्ची गाजर चबाकर खाने से सर्वाधिक लाभ होता है। गाजर की पत्तियों की सब्जी खानी चाहिये। गाजर की पत्तियों में गाजर से 6 गुना अधिक लोहा होता है। गाजर के गुण दूध, कॉड लिवर ऑयल और लाल पाम के तेल के गुणों के समान होते हैं। जो लोग कॉड लिवर ऑयल लेना नहीं चाहते हों, वे गाजर से समान लाभ ले सकते हैं। गाजर और सेब के गुण भी मिलते-जुलते हैं।

गाजर की आरोग्य शक्ति—सदा काम करते रहने से शरीर क्षीण होता रहता है। इस क्षीणता की पूर्ति गाजर में निहित तत्त्वों से हो जाती है फलतः रोग अनायास ही दूर हो जाते हैं। गाजर का रस पीने से पाचन संस्थान मजबूत होता है। मल में दुर्गन्ध और विषैले कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। — *'रस पीओ और कायाकल्प करो' : लेखक कांति भट्ट, मनहर डी. शाह।*

गाजर के गूदे के बीच में सख्त लम्बी लकड़ी होती है, जिसे गाजर की हड्डी कहते हैं, इसमें **बीटा-कैरोटिन** नामक औषधीय तत्त्व पाया जाता है। यह कैंसर पर नियंत्रण करने में उपयोगी है। लम्बी बीमारी भोगने के बाद उसकी क्षतिपूर्ति करने में गाजर का रस बहुत ही प्रभावकारी है। इससे रोगी चुस्त, ताजगी से भरपूर और शक्तिशाली बनता है।

गाजर कई रंग की होती है। सभी प्रकार की गाजरों के गुण समान होते हैं। काली गाजर में लोहा अधिक होने से यह सबसे अच्छी होती है। पतली और छोटी गाजर स्वादिष्ट, पौष्टिक और गुणों से भरपूर होती है।

गाजर का रस—गाजर और पालक के रस में सिका हुआ जीरा, काला नमक मिलाकर पीने से गुणवत्ता बढ़ जाती है। गाजर का रस हर प्रकार के ज्वर, दुर्बलता, नाड़ी सम्बन्धी रोग, निराशा की अवस्था में लाभदायक है। सर्दी के मौसम में गाजर के सेवन से शरीर गर्म रहता है और सर्दी से बचाव होता है। विभिन्न रोगों से ग्रस्त लोग भोजन के रूप में जब गाजर का रस लेते हैं तो उनके स्वास्थ्य में तेजी से सुधार होता है।

गाजर में दूध के समान गुण हैं। गाजर का रस दूध से भी उत्तम है। दूध नहीं मिलने पर गाजर सेवन करके दूध के सारे गुण प्राप्त किये जा सकते हैं। गाजर में माता के दूध के समान ही खनिज लवण होते हैं।

यौन शक्तिवर्धक—गाजर वीर्यवर्धक है। गाजर पौरुष-शक्ति को बढ़ाती है तथा वीर्य को गाढ़ा करती है। गाजर सर्दी के मौसम में आती है। प्रकृति के उपहार गाजर का रस नित्य पियें। दम्पत्ति के मिलन के लिए सर्दी का मौसम ही सुहावना होता है। गाजर का नित्य सेवन करें और विवाहित जीवन के आनन्द का भोग करें। (1) गाजर के रस में शहद मिलाकर पीने से यौन-शक्ति बढ़ती है, वीर्य गाढ़ा होकर **शुक्राणु** सशक्त हो जाते हैं। इसे नित्य खाने से शरीर स्वस्थ रहता है। (2) गाजर के छोटे-छोटे टुकड़े 150 ग्राम, तीन कली लहसुन, पाँच लौंग लेकर सबकी चटनी बनाकर नित्य एक बार सुबह खायें। रात को सोते समय एक गिलास दूध पियें। (3) गाजर, आँवला के मिश्रित रस में काला नमक मिलाकर नित्य पियें। इससे पेशाब के साथ लेसदार पदार्थ भी नहीं निकलेगा। (4) गाजर कद्दूकस करके दूध में उबालकर नित्य लें।

रक्तवर्धक—गाजर, पालक, चुकन्दर का मिश्रित रस एक-एक गिलास नित्य दो बार पीने से रक्त बढ़ता है।

नेत्रज्योति कम होना—विटामिन 'ए' की कमी से नेत्रज्योति कमजोर होते-होते व्यक्ति अंधा भी हो सकता है। गाजर विटामिन 'ए' का भण्डार है। लम्बे समय तक गाजर, पालक का एक गिलास रस पीते रहने से चश्मा भी हट सकता है। पालक और गाजर, प्रत्येक का रस समान मात्रा में मिलाकर नित्य दो बार पियें। केवल गाजर का रस पीने से भी लाभ होगा।

गुहेरी (Stye)—एक-एक गिलास गाजर का रस नित्य दो बार पियें। गुहेरी ठीक हो जायेगी तथा बार-बार गुहेरी होना भी बन्द हो जायेगा।

बाल झड़ना—गाजर, प्याज, हरा धनिया की सलाद नित्य खाने से बाल झड़ना बन्द हो जाता है। इस सलाद से फॉस्फोरस अधिक मिलता है, जो बाल झड़ना रोकता है। गाजर+पालक के रस का एक गिलास नित्य पीने से बहुत लाभ होता है।

गर्भपात (Abortion)—एक गिलास दूध और एक गिलास गाजर का रस मिलाकर उबालें। उबलते हुए आधा रहने पर नित्य पीती रहें। गर्भपात नहीं होगा। जिनको बार-बार गर्भपात होता हो, वे गर्भधारण करते ही इसका सेवन आरम्भ कर दें।

विस्तार से जानने हेतु लेखक की पुस्तक **'गाजर मूली और टमाटर'** पढ़ें।

मूली (RADISH)

लेटिन नाम—रेफेनस सेटाइवस (Raphanus sativus)

गंध—मूली खाने के बाद जरा-सा गुड़ खाने से डकार में गंध नहीं आती। गुड़ खाने के बाद कुछ कच्चे पत्ते भी खायें।

पथरी, पित्त पथरी—(1) मूली में क्षारता इतनी है कि यह पथरी को भी गला देती है। पत्तों सहित मूली का रस निकालकर एक गिलास रस में एक नीबू, चौथाई चम्मच

कालीमिर्च मिलाकर नित्य प्रातः पियें। मूली लम्बे समय, जब तक मिलती रहे, सेवन करते रहें। मूली व इसके पत्तों में पथरी निकालने के गुण हैं।

गुर्दे की अक्षमता, पेशाब बन्द—(1) वृक्क-दोष, गर्मी, कब्ज़ के कारण मूत्र आना बन्द हो जाता है। आधा चम्मच मूली के बीज पीसकर एक गिलास पानी में मिलाकर, चौथाई कप मूली का रस मिलाकर छानकर तीन बार पिलायें, पेशाब खुलकर आयेगा। जलन भी दूर होगी। (2) मूली का रस आधा कप हर दो घण्टे से पिलायें। पेशाब खुलकर आयेगा। जलन भी दूर होगी। (3) वृक्क-दोष से पेशाब आना बन्द हो जाए, तो पत्तों सहित मूली का रस एक-एक कप नित्य दो बार पीने से पेशाब पुनः बनने लगता है और पेशाब आने लगता है। जलन दूर हो जाती है।

पेशाब बंद—मूली के पत्तों के 50 ग्राम रस में चौथाई चम्मच सोडा बाई कार्ब मिलाकर पीने से मूत्र का अवरोध नष्ट होकर मूत्र खुलकर आता है। मूली खाने से पेशाब खुलकर आता है।

पौरुष ग्रन्थि प्रदाह (Prostatitis)— दो कप मूली के रस में 3 चम्मच शहद मिलाकर नित्य प्रातः पियें। इससे पौरुष ग्रन्थि की सूजन कम होगी; मूत्र की रुकावट दूर होकर पेशाब खुलकर आयेगा।

विस्तार से जानने हेतु लेखक की पुस्तक **'गाजर मूली और टमाटर'** पढ़ें।

टमाटर (TOMATO)

लेटिन नाम—लाइकोपर्सिकम एस्क्यूलेन्टम (Lyscopersicum esculentum)

गर्मी से बचाव—प्रातः टमाटर का रस पीने से गर्मी शान्त रहती है। गर्मी से जी नहीं घबराता। कमजोरी में टमाटर का रस पीते रहना लाभदायक है। **एण्टी-ऑक्सीडेण्ट्स** चीजें खाने से रोगों से बचाव होता है। टमाटर, गाजर में एण्टी-ऑक्सीडेण्ट्स पाये जाते हैं। टमाटर शक्ति और सौन्दर्य का भण्डार है। खाद्य पदार्थों का सेवन उनकी प्राकृतिक अवस्था में करने से लाभ अधिक होता है। टमाटर, गाजर, मूली कच्ची ही खाना अधिक लाभदायक है।

सलाद—टमाटर, गाजर, मूली, खीरा, प्याज आदि में से जो भी मिले, उन्हें काटकर धनिया, पोदीना, काला नमक, नीबू, नीबू के बदले ताजा दही, मीठा करने के लिए प्याज के स्थान पर कच्चा नारियल, गुड़ या शहद मिलाकर सौ ग्राम खाने से पौष्टिक भोजन मिल जाता है। दोपहर के भोजन में सलाद खानी चाहिए। टमाटर से अधिकाधिक लाभ लेने के लिए इसे सलाद में खायें।

चटनी—टमाटर, हरा धनिया की पत्ती, दो कली लहसुन नमक मिलाकर पीसकर चटनी बनाकर दिन में भोजन के समय खाने से भूख अच्छी लगती है, भोजन जल्दी पचता है, खनिज लवण और विटामिन मिल जाते हैं। टमाटर रक्त साफ करता है। छाछ (मट्ठा) और टमाटर के गुण समान हैं। टमाटर भोजन और औषधि दोनों ही है। टमाटर खट्टा होने से नहीं खाया जाये तो चीनी मिला लें।

लाइकोपिन लाल-पीले रंग के फलों व सब्जियों में पाया जाता है। टमाटर **में** लाइकोपिन भरपूर मात्रा में मिलता है। लाइकोपिन **'फ्री रेडिकल्स'** को समाप्त कर देता है।

लाइकोपिन बहुत शक्तिशाली **एन्टीआक्सीडेंट** है जो विटामिन-'सी' से ज्यादा प्रभाव वाला होता है और गम्भीर बीमारियों, जैसे—कैंसर को रोकता है और कैंसर होने पर हर अंग के कैंसर में लाभदायक है। लाइकोपिन से फेफड़े, हृदय और पेट की कार्यप्रणाली सुचारु रूप से चलती है। लाइकोपिन इम्यून सिस्टम की कार्यप्रणाली को तेज करता है और डिजेनरेटिव बीमारियों के पनपने की गति को धीमा करता है।

टमाटरों से प्राप्त **एंटीआक्सीडेंट्स** सीधे रक्त में जाने के लिए टमाटर कच्चे नहीं खायें। टमाटरों को पकाकर खायें। टमाटर के प्रोसेस्ड भोज्य पदार्थ—टोमेटो सॉस, सूप आदि लें। अपने भोजन में नित्य टमाटर खायें और जानलेवा बीमारियों से बचें। टमाटर हर प्रोस्टेट कैंसर में लाभदायक है।

टमाटर में **ताँबे** की अधिकता होती है जो रक्त में स्थित लाल कणों को बढ़ाता है। टमाटर भूख बढ़ाता है तथा शक्तिवर्धक है। टमाटर में लोहा दूध से दुगुना होता है। एक बड़ा, ताजा लाल टमाटर नित्य खाने से व्यक्ति अनेक रोगों से बचा रहता है।

चूना (Lime)—चूना टमाटर में अन्य फल-सब्जियों की अपेक्षा अधिक पाया जाता है। चूना हड्डियों को मजबूत बनाता है। दाँतों एवं हड्डियों की कमजोरी दूर करने के लिए टमाटर का सेवन उपयोगी है।

लोहा (Iron)—टमाटर में लोहा तत्त्व बहुत अधिक परिमाण में पाया जाता है। गर्भावस्था में लौह तत्त्व की प्रतिदिन आवश्यकता होती है। टमाटर का सेवन इसलिए लाभदायक है। टमाटर में लोहा **अण्डे** से पाँच गुना अधिक होता है। एक गिलास टमाटर का रस पीने से रक्तहीनता दूर होकर रक्त-वृद्धि होती है।

फरास—एक कप लाल टमाटर के रस में एक चम्मच चीनी मिलाकर नित्य बालों की जड़ों में लगाकर पन्द्रह मिनट बाद सिर धोयें। एक सप्ताह में फरास हट जायेगी।

चेहरे के काले दाग धब्बे, झाँइयाँ व मुँहासे—टमाटर का रस 100 ग्राम, गाजर का रस 100 ग्राम, पालक का रस 100 ग्राम, शहद 50 ग्राम या आवश्यकतानुसार, सभी को मिलाकर प्रातःकाल खाली पेट नित्य पीने से त्वचा के दाग-धब्बे, मुँहासे, झाँइयाँ आदि दूर होकर मुखड़ा टमाटर के समान सुर्ख हो जाता है। इस प्रयोग के आगे सारे सौन्दर्यप्रसाधन पूर्णतः विषाक्त हैं। लाल टमाटर काट कर, पिसी हल्दी बुरककर नित्य तीन बार चेहरे पर मलें। 15 मिनट बाद धोयें।

सौंदर्यवर्धक—टमाटर के रस में नीबू के रस की कुछ बूँदें मिलाकर चेहरे पर लगायें और इससे चेहरा रगड़कर 15 मिनट बाद धोयें। चेहरा साफ होकर मुलायम व चमकदार हो जायेगा।

चेहरे के काले दागों को मिटाने के लिए टमाटर के रस में रुई या गाज भिगोकर दागों पर मलें। काले धब्बे साफ हो जायेंगे।

दमा—टमाटर फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। जो लोग दमा (अस्थमा) या अन्य किसी श्वास रोग से पीड़ित हों, उनके लिए टमाटर रामबाण हैं।

कूकर खाँसी, कफ (बलगम)—कफ गला और फेफड़ों में जम जाता है। घर्र-घर्र की आवाज साँस के साथ निकलती है। टमाटर का सूप पिसी हुई कालीमिर्च या लालमिर्च

डालकर बनाकर गर्मा-गर्म चार बार नित्य पीने से लाभ होता है। टमाटर का सूप कफनाशक है।

जुकाम, खाँसी—(1) तीन लौंग, जरा-सी अदरक डालकर टमाटर का सूप बनाकर गर्मा-गर्म नित्य तीन बार पीने से जुकाम, खाँसी ठीक हो जाती है। (2) टमाटर, अदरक का गर्म सूप नित्य दो बार पियें।

पाचन-शक्तिवर्धक—टमाटर बड़ी आँत को ताकत देता है, आँखों के घाव दूर करता है एवं पाचन-शक्ति ठीक करता है। टमाटर का निरन्तर सेवन करने से कब्ज़ नहीं होती तथा दस्त साफ होता है; आफरा दूर होता है। आमाशय साफ रहता है। आमाशय के विष को बाहर निकालकर हमें नीरोग रखता है। यूरोप तथा अमेरिका में दूध पीने वाले बच्चे को टमाटर का रस पिलाया जाता है।

कृमि-नाशक—भूखे पेट सुबह-शाम दो बार, 21 दिन तक लाल टमाटर पर पिसी हुई कालीमिर्च, नमक डालकर खाने से पेट के कृमि मर जाते हैं।

मधुमेह—इसके लिए टमाटर बहुत लाभदायक है। टमाटर की खटाई शरीर में शर्करा की मात्रा घटाती है। मूत्र में शक्कर जाना धीरे-धीरे कम हो जाता है। होम्योपैथिक औषधियों से चिकित्सा करने के लिए लेखक की पुस्तक **'होम्योपैथिक व्यावहारिक चिकित्सा सार'** पढ़ें।

विस्तार से जानने हेतु लेखक की पुस्तक **'गाजर मूली और टमाटर'** पढ़ें।

खीरा (CUCUMBER)

लेटिन नाम—क्युकूमिस सैटाइवस (Cucumis sativus)

प्रकृति ने खीरे का स्वभाव ठण्डा तथा तर बनाया है। यह गर्मी तथा तृष्णानाशक है।

खीरा कब्ज़ दूर करता है। पीलिया, प्यास, ज्वर, शरीर की जलन, गर्मी के सारे दोष, चर्मरोग में लाभदायक है। खीरा भारी और पेट में गैस पैदा करने वाला है।

खीरे के रस को स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें एक चम्मच शहद और आधा नीबू मिला लेना चाहिए।

खीरा मीठा होता है लेकिन सभी खीरे मीठे नहीं होते, कुछ खीरे बहुत कड़वे भी होते हैं। कड़वे खीरे को टुकड़े करने से पहले ऊपर से छोटा-सा डाँड वाला भाग काटकर, उसी कटे खीरे पर कुछ देर रगड़ने से झाग के रूप में उसका कड़वापन निकल जाता है। खीरे के टुकड़े पर नमक लगाकर भी रगड़ सकते हैं। इस तरह से कड़वापन दूर करें।

पथरी—खीरे का रस पथरी में लाभदायक है। इसका रस 250 ग्राम दिन में नित्य तीन बार पीना चाहिए। पेशाब की जलन, रुकावट और **मधुमेह** में भी लाभदायक है। इसका रस पीने से पेशाब की जलन दूर होती है। यह मूत्राशय की पथरी में अधिक लाभ करता है। खीरे के रस को गर्म करके पीने से गुर्दे के दर्द में बहुत आराम मिलता है।

घुटनों का दर्द दूर करने के लिए भोजन में खीरा अधिक खायें और एक पोथिया लहसुन खायें। खीरा **जोड़ों का दर्द** भी दूर करता है।

नेत्रों की लालिमा—धूप में अधिक घूमने-फिरने से नेत्रों में जलन होने लगती है।

धूप की उष्णता नेत्रों में लालिमा देने लगती है। ऐसे में खीरे को छीलकर उसके टुकड़े पलकों पर रखे जाएँ तो 20 मिनट में नेत्रों की लालिमा और उष्णता की जलन नष्ट हो जाती है।

आँखों की थकान—जब आँखों में थकान महसूस हो, तो आँखों को आराम पहुँचाने के लिए खीरे के टुकड़ों को दस मिनट तक अपनी पलकों पर रखें। आँखों पर ठण्डे पानी के छींटे मारें।

इसके गोल टुकड़े काटकर 20 मिनट तक आँखों की पलकों पर रखने से **आँखों के काले घेरे** दूर होते हैं। इसके टुकड़े को चेहरे पर मलने से चेहरे के दाग-धब्बे, झाँइयाँ तथा झुर्रियाँ दूर हो जाती हैं। खीरा खाने से शरीर के अन्दर जमा विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाता है व त्वचा में कांति आती है।

सौंदर्यवर्धक—चेहरे की त्वचा के लिए खीरा एक अच्छा टॉनिक है। इसका नियमित उपयोग करते रहने से फोड़े-फुंसियाँ, झुर्रियाँ तथा त्वचा का रूखापन दूर हो जाते हैं। इसके साथ ही यह त्वचा को चमकदार तथा प्राकृतिक ताजगी प्रदान करता है। एक खीरे के रस में चौथाई चम्मच गुलाबजल और चौथाई चम्मच नीबू का रस मिलाकर शीशी भर लें तथा नित्य चेहरे और हाथों पर लगायें। यह मिश्रण त्वचा का उत्तम टॉनिक है।

सौंदर्य वृद्धि के लिए—खीरे के स्लाइस बनाकर कुछ देर तक कच्चे दूध में डालकर रखने के बाद चेहरे, पलकों पर चिपकाने से त्वचा में निखार आता है। धूप से विकृत त्वचा भी सुंदर बनती है।

मुँहासों के निशान मिटाने हेतु खीरा, नीबू और मूली का रस समान मात्रा में मिलाकर लगायें।

चौथाई कप खीरे के रस में इतना ही दूध मिलाकर चेहरे तथा हाथों पर लगाने से त्वचा साफ होती है। एक बड़े चम्मच खीरे के रस में चौथाई चम्मच नीबू का रस और एक चुटकी हल्दी पाउडर मिलायें। इसे त्वचा पर मलें। आधा घण्टे बाद स्वच्छ पानी से धो लें। ये लोशन हर प्रकार की त्वचा के दाग-धब्बे हटाकर सुन्दर बनाता है। धूप के सम्पर्क में आने के कारण चेहरे की त्वचा का रंग गहरा होने पर चेहरे पर खीरा अथवा खीरे का रस लगाने से चेहरा साफ हो जाता है।

मोटापा—खीरा खाने और इसका रस पीने से मोटापा घटता है।

मधुमेह—प्रतिदिन खीरे की सलाद बनाकर खाने और 100 ग्राम रस सुबह-शाम पीने से मधुमेह में बहुत लाभ होता है।

जलना—आग से जलने पर खीरे को पीस कर जले भाग पर लेप करने से जलन व पीड़ा तुरन्त नष्ट हो जाती है।

उच्च रक्तचाप—उच्च रक्तचाप में खीरे की सलाद खाने व खीरे का रस पीने से रक्तचाप सामान्य स्थिति में लौट आता है।

भूख कम लगना—पाचन क्रिया की विकृति से कुछ स्त्री-पुरुष अरुचि के शिकार होते हैं। उन्हें कुछ भी खाना-पीना अच्छा नहीं लगता। ऐसे में खीरे को काटकर, उस पर नीबू का रस, कालीमिर्च का चूर्ण, सेंधा नमक डालकर खाने से अरुचि नष्ट होती है और अधिक भूख लगती है।

मूत्र की जलन—खीरे का रस पीने से कुछ ही दिनों में मूत्रत्याग के समय होने वाली जलन की विकृति नष्ट हो जाती है।

मूत्र में अवरोध—ग्रीष्म ऋतु में विभिन्न कारणों से मूत्र में अवरोध की विकृति हो जाती है। ऐसे में रोगी को बहुत पीड़ा और बेचैनी होती है। ऐसी स्थिति में खीरे के 100 ग्राम रस में 5 ग्राम धनिए का चूर्ण मिलाकर सेवन कराने से मूत्र का अवरोध शीघ्र नष्ट हो जाता है।

लोहा—रक्ताल्पता (एनीमिया) के रोगी को खीरे का अधिक मात्रा में सेवन करना चाहिए क्योंकि खीरे में लौह तत्त्व (आयरन) अधिक मात्रा में होता है। गर्भावस्था में स्त्रियों को लौह तत्त्व की अधिक आवश्यकता होती है और खीरे में अधिक मात्रा में लौह तत्त्व होता है।

खीरे में पानी 96% तथा फॉस्फोरस 0.03% होता है।

खीरे का सेवन करने से मस्तिष्क को बहुत लाभ होता है। इससे बुद्धि विकसित होती है और **स्मरणशक्ति** प्रबल होती है।

चुकन्दर (BEET, PARSNIP)

लेटिन नाम—बीटा वल्गेरिस वार राप (Beta vulgaris var rapa)

चुकन्दर में लोहा होने से यह **रक्त बढ़ाता** है; स्त्रियों का दूध बढ़ाता है; **जोड़ों का दर्द** दूर करता है; **यकृत** को शक्ति देता है। मस्तिष्क को ताजा रखता है। यह मीठा, विरेचक, पुष्टिकर और मानसिक विकृतियों को ठीक करता है।

दूध-वृद्धि—नियमित चुकन्दर की सब्जी खाने से दूध बढ़ता है। इसे कच्चा भी खा सकते हैं, रस पी सकते हैं।

मासिक धर्म कष्टप्रद और बन्द हो तो नित्य चुकन्दर का सेवन लाभप्रद है।

उच्च **रक्तचाप** में चुकन्दर, गाजर का रस 1-1 कप, पपीता और नारंगी का रस आधा-आधा कप मिलाकर नित्य दो बार पीने से लाभ होता है।

पथरी—चुकन्दर का रस या चुकन्दर को पानी में उबालकर उसका सूप पीने से पथरी गलकर निकल जाती है। मात्रा 30 ग्राम दिन में 4 बार। यह कुछ सप्ताह लें। इससे गुर्दे की सूजन भी दूर होती है। यह पेशाब ज्यादा लाता है। यह गुर्दे के रोगों में लाभदायक है।

चुकन्दर **बलगम** निकालकर श्वास-नली को साफ रखता है।

फरास-जुएँ—चुकन्दर के पत्तों को पानी में उबालकर सिर धोने से फरास दूर होती है तथा जुएँ भी मर जाती हैं।

बाल गिरना—(1) चुकन्दर के पत्ते मेहन्दी के साथ पीसकर सिर पर लेप करने से बाल गिरना बन्द हो जाते हैं और तेजी से उगते हैं तथा बढ़ते भी हैं। (2) चुकन्दर के पत्तों को पीसकर उसमें थोड़ी-सी हल्दी मिलाकर सिर में लेप करने से बाल उग आते हैं।

दाद—इसके पत्तों के रस में शहद मिलाकर लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

आमवात—चुकन्दर खाने से जोड़ों का दर्द दूर होता है।

हाइपोग्लाइसीमिया (रक्त में शुगर की कमी)—यह चुकन्दर खाने से दूर होती है।

गैस्ट्रिक अल्सर—दो चम्मच चुकन्दर के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर नित्य कुछ दिन पीने से लाभ होता है।

पाचन संस्थान के रोग—दो चम्मच चुकन्दर के रस में एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर नित्य पियें। इससे उल्टी, दस्त, हैजा, पेचिश, लीवर-इन्फेक्शन और टी.बी. में लाभ होता है।

बवासीर के मस्से चुकन्दर खाते रहने से झड़ जाते हैं।

कैंसर—चुकन्दर का रस नित्य पीने से कैंसर में लाभ होता है।

गाँठ (Tumour)—चुकन्दर में 'बिटिन' तत्त्व पाया जाता है जो शरीर में गाँठ तथा कैंसर होने से बचाता है। गाँठ के रोगी को प्रारम्भ के दो दिन मौसम के फल व सब्जियों के रस पर रखें। तीसरे दिन प्रात: एक गिलास पानी में एक नीबू का रस व चार चम्मच शहद मिलाकर पिलायें। दिन में अंगूर का रस एक-एक कप चार बार और मौसमी का रस एक-दो बार दें। रोगी आराम करता रहे। शारीरिक श्रम नहीं करें। रोगी को चौथे दिन से लगातार कुछ दिन तक आधा गिलास गाजर का रस आधा गिलास चुकन्दर का रस मिलाकर चार बार दिया जाए। सामान्य हल्का अंकुरित अन्न दें। कुछ ही दिनों में गाँठ पिघल जायेगी।

मासिक धर्म, श्वेत प्रदर, जननांगों के रोगों में गाजर का रस पौन गिलास में चौथाई गिलास चुकन्दर का रस मिलाकर नित्य दो बार पिलायें। इससे प्राय: स्त्रियों सम्बन्धी रोग ठीक हो जाते हैं।

यह **सनबर्न** से झुलसी त्वचा में लाभ पहुँचाता है। चुकंदर में भरपूर मात्रा में पोषक तत्त्व होते हैं।

प्राकृतिक सुन्दरता—आप नेचुरल लुक का अपनी ओर से पसंद करने का मानस बनाकर देखें तो पायेंगे कि सॉफ्ट और टेन्डर लुक की त्वचा की बात ही अलग होती है। यही आपके व्यक्तित्त्व की आभा है।

(1) *मालिश*—रात को हमारी त्वचा की कोशिकाएँ पुन: बनती हैं। सोने से पहले शरीर पर तेल की मालिश करके सोयें।
(2) स्नान से पहले किसी तेल की मालिश करके स्नान करें।
(3) नेचुरल पिंक लुक हेतु चुकन्दर काटकर हल्के हाथों से अपना चेहरा मलें। इससे चेहरे में गुलाबी निखार आ जाता है।

नाखूनों की विकृतियाँ—नित्य सौ ग्राम चुकन्दर का रस पीने या 150 ग्राम चुकन्दर खाने से नाखून का फटना, उखड़ना, बदरंग होना, मोटे होना ठीक हो जाता है।

पित्ती (Urticaria), **पुराना घाव, मधुमक्खी के काटे** डंक पर चुकन्दर का रस लगाने से लाभ होता है।

मुख सौन्दर्य—कील, मुँहासे, झाँइयाँ, दाग-धब्बे चेहरे पर हों तो चुकन्दर, टमाटर का रस आधा-आधा कप तथा एक गिलास गाजर का रस मिलाकर पीने से लाभ होता है।

गोरापन—चुकन्दर, टमाटर का रस 1-1 कप में दो चम्मच कच्ची हल्दी का रस या एक चम्मच पिसी हल्दी मिलाकर सुबह-शाम 15 दिन तक पीने से त्वचा का रंग गोरा हो जाता है।

पालक (SPINACH)

लेटिन नाम—स्पिनेसिया ओलिरेसिया (Spinacia oleracea)

प्रकृति—पाचक, तर और ठण्डी। पालक में दालचीनी डालने से इसकी ठण्डी प्रकृति बदल जाती है। पालक को पकाने से इसके गुण नष्ट नहीं होते।

पालक में विटामिन ए, बी, सी, लोहा, कैल्शियम, अमीनो अम्ल तथा फोलिक अम्ल अधिकता से पाया जाता है। कच्चा पालक खाने से कड़वा और खारा लगता है, परन्तु गुणकारी होता है। दही के साथ कच्चे पालक का रायता बहुत स्वादिष्ट और गुणकारी होता है। गुणों में पालक का शाक सब शाकों से बढ़-चढ़कर है। इसका रस यदि पीने में अच्छा न लगे तो इसके रस में आटा गूँधकर रोटी बनाकर खानी चाहिए। पालक रक्त में लाल कण बढ़ाता है। कब्ज दूर करता है। पालक, दाल व अन्य सब्जियों के साथ खायें।

शरीर क्रिया विज्ञान (Physiology)—सम्पूर्ण पाचन-तंत्र की प्रणाली (पेट, छोटी-बड़ी आँतें) के लिए पालक का रस सफाई-कारक एवं पोषण-कर्ता है। कच्चे पालक के रस में प्रकृति ने हर प्रकार के शुद्धिकारक तत्त्व रखे हैं। पालक संक्रामक रोग तथा विषाक्त कीटाणुओं से उत्पन्न रोगों से रक्षा करता है। पालक में पाया जाने वाला विटामिन 'ए' म्युकस मेम्ब्रेन्स की सुरक्षा के लिए उपयोगी है।

बाल गिरना—पालक में विटामिन (ए) विशेष मात्रा में होता है, जो सिर के बालों के लिए अत्यन्त जरूरी होता है। जिसके सिर के बाल झड़ते हों, उन्हें प्रतिदिन कच्चे पालक का सेवन करना चाहिए, जिससे बालों का झड़ना बन्द हो जाता है।

खाँसी—एक चम्मच कच्चे पालक का रस, एक चम्मच अदरक का रस और एक चम्मच शहद तीनों मिलाकर नित्य तीन बार पीने से खाँसी ठीक हो जाती है। यह अनुभव करके रोगियों ने बताया है।

दमा, खाँसी, गले की जलन, फेफड़ों की सूजन और यक्ष्मा हो तो पालक के रस के कुल्ले करने से लाभ होता है। इसके साथ ही दो चम्मच दाना मेथी कूटकर दो कप पानी में तेज उबालते हुए एक कप पानी रहने पर छानकर इसमें एक कप पालक का रस और स्वादानुसार शहद मिलाकर नित्य दो बार पीने से इन सभी रोगों में लाभ होता है। फेफड़ों को शक्ति मिलती है। बलगम पतला होकर बाहर निकल जाता है।

रक्तविकार और शरीर की **खुश्की** पालक के सेवन से दूर होती है।

रक्तक्षीणता—आधे गिलास पालक के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर 50 दिन पियें। शरीर में इससे रक्त की वृद्धि होगी। गर्भिणी स्त्रियों में इससे लोहे की पूर्ति होती है।

रक्तक्षय—रक्त की कमी दूर करने हेतु पालक सर्वोत्तम है। रक्तक्षय सम्बन्धी विकृतियों में यदि प्रतिदिन पालक का रस नित्य 3 बार 125 ग्राम की मात्रा में लिया जाए तो समस्त विकार दूर होकर चेहरे पर लालिमा, शरीर में स्फूर्ति, उत्साह एवं शक्ति का संचार, रक्तभ्रमण तेजी से होता है। निरन्तर सेवन से चेहरे के रंग में निखार आ जाता है। रक्त बढ़ता है। इसका रस, कच्चे पत्ते या छिलके सहित मूँग की दाल में पालक की पत्तियाँ डालकर सब्जी खानी चाहिए। यह रक्त साफ और बलयुक्त करता है।

पालक पीलिया, उन्माद, हिस्टीरिया, प्यास, जलन और पित्त ज्वरों में लाभ करता है।

पायोरिया—पालक का रस दाँतों और मसूढ़ों को मजबूत बनाता है। पायोरिया के रोगी को कच्चा पालक दाँतों से चबाकर खाना चाहिए। प्रातः भूखे पेट पालक का रस पीने से पायोरिया ठीक हो जाता है। इसमें गाजर का रस मिलाने से मसूढ़ों से रक्तस्राव होना बन्द हो जाता है।

नेत्रज्योति पालक का रस पीने से बढ़ती है।

पथरी—कई लोग यह मानते हैं कि पालक खाने से पथरी होती है, लेकिन यह निश्चित समझ लें कि कच्चे पालक के रस के सेवन करने से कदापि पथरी नहीं होती।

— 'रस पीओ कायाकल्प करो'—कांति भट्ट, मनहर डी. शाह

पालक में ऑक्जेलिक अम्ल पाया जाता है जो पानी में घुल जाता है। पालक में कैल्शियम और फॉस्फोरस होता है जो मिलकर कैल्शियम फॉस्फेट बनाता है जो पानी में घुलता नहीं है जिससे पथरी बन जाती है। इसलिए पथरी के रोगियों को केवल पालक की सब्जी नहीं खाना चाहिए। पालक और हरी पत्ते वाली मेथी मिलाकर साग बनाकर खाने से पथरी नहीं बनती।

एड़ियाँ फटना, बिवाइयाँ—कुछ लोगों की एड़ियाँ फटती हैं, बिवाइयाँ होती हैं। पैरों में चीर-चीर दरारें होती हैं। पालक को कच्चा ही पीसकर पैरों में लेप करें। दो-चार घण्टे बाद धोयें, लाभ होगा।

पुराने दस्त—दस्त जो कई महीनों से हो रहे हों, अच्छी, प्रभावशाली दवाओं से भी पूर्ण लाभ नहीं होता हो, ऐसे पुराने दस्त शरीर में लोहा, फोलिक अम्ल की कमी से होते हैं। पालक का रस आधा-आधा कप नित्य चार बार पीने से पुराने दस्त बन्द हो जाते हैं। शरीर में शक्ति का संचार होता है।

पेशाब कम होना—शरीर में पोटेशियम और नाइट्रेट की पर्याप्त मात्रा पहुँचती रहे तो पेशाब खुलकर और पर्याप्त मात्रा में आता है। हरे नारियल के पानी में पालक का रस समान मात्रा में मिलाकर नित्य दो बार पीने से पेशाब खुलकर आता है। उपर्युक्त बताये गये तत्त्व इनमें मिल जाते हैं।

ग्रहणी रोग (Duodenal Ulcer) में पालक का रस लाभप्रद है।

पाचन-संस्थान के रोग—कच्चे पालक का रस आधा गिलास प्रातः पीते रहने से कब्ज़ कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है। आँतों के रोगों में इसकी सब्जी लाभदायक है। पालक और बथुआ की सब्जी खाने से भी कब्ज़ दूर होती है। कुछ दिन लगातार पालक अधिक मात्रा में खाने से पेट के रोगों में लाभ होता है। **आमाशयिक व्रण, आँतों के घाव** आदि में पालक का रस लाभदायक है।

रात को बार-बार पेशाब जाना शाम को पालक की सब्जी खाने से कम हो जाता है।

गले का दर्द—पालक के पत्ते उबालकर पानी छान लें और पत्ते भी निचोड़ लें। इस गर्म-गर्म पानी से गरारे करने से गले का दर्द ठीक हो जाता है।

भोज्य पदार्थ के पौष्टिक गुण
(प्रत्येक 100 ग्राम पालक में पाये जाने वाले, मि.ग्रा. में)

कैलोरी	प्रोटीन	कैल्शियम	लोहा	विटामिन-'ए'	विटामिन-'सी'	फॉस्फोरस
26	2.0	73	10.9	5580	28	21
थायोमिन	रिबोफ्लाविन	नियासीन	पानी	फेट्स (ग्राम)	खनिज लवण	
0.03	0.26	0.5	92.1	0.7	73	

ककड़ी (CUCUMBER)

लेटिन नाम—कुकुमिस मेलो वार युटिलिस्सीमस
(Cucumus melo var utilissimus)

प्रकृति—इसका स्वभाव ठण्डा होता है। यह एक क्षारप्रधान फल है।

इसमें सोडियम भी पाया जाता है, जिसकी सहायता से शरीर में लौह तत्त्व पहुँचते हैं और पेशियाँ लचीली बनती हैं। शीतल होने के कारण यह तृष्णानाशक तो होती ही है साथ ही **अम्लपित्त** (Acidity) भी भगाती है। ककड़ी खाने से पेशाब की जलन दूर होती है।

मूत्रस्रावक—ककड़ी का रस लेने से मूत्र अधिक बनता है तथा मूत्र अधिक मात्रा में आता है। गर्मी से होने वाले पेशाब के कष्ट में ककड़ी काटकर शक्कर डालें, फिर उस पर नीबू निचोड़कर खायें।

शराब का नशा ककड़ी खाने से उतर जाता है।

चेहरे की त्वचा चिकनी (Oily Skin) हो तो तर ककड़ी या खीरा रगड़ें फिर पानी से धोयें। चेहरे की चिकनाई दूर हो जायेगी।

ककड़ी भारी और पेट में **गैस पैदा** करने वाली होती है।

पायोरिया—ककड़ी खाने, इसका रस पीने से लाभ होता है।

आँखों के काले घेरे—ककड़ी का रस सुरक्षित तरीके से सूखी, गहरी और मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाता है। आँखों के नीचे की त्वचा अति संवेदनशील होती है। आयु, वातावरण और तनावयुक्त जीवनशैली से बहुत-से नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं, जिससे इस संवेदनशील क्षेत्र में सूखापन और पिगमेंटेशन बढ़ता है। आँखों के आसपास जहाँ कहीं भी काले घेरे हों, उन पर ककड़ी का रस नित्य तीन बार लगायें। सावधानी रखें कि रस आँखों में नहीं जायें। ककड़ी नित्य लम्बे समय तक खायें। आँखें के काले घेरें ठीक हो जायेंगे।

वृक्क (Kidney)—गाजर व ककड़ी, ककड़ी और शलजम का रस पीने से वृक्क रोग ठीक हो जाते हैं।

दाग, धब्बे—ककड़ी का रस त्वचा का रंग साफ करता है। चेहरे पर दाग, ताँबे के रंग के धब्बे, मुँहासे हों तो नित्य ककड़ी का एक गिलास रस पियें।

केशवर्धक—ककड़ी में सिलिकॉन (Silicon) और सल्फर अधिक मात्रा में मिलते हैं जो बालों को बढ़ाते हैं। ककड़ी के रस से बालों को धोयें। ककड़ी, गाजर, सलाद (Lettuce) और पालक, सबको मिलाकर रस पीने से बाल बढ़ते हैं। यदि ये सब उपलब्ध नहीं हों तो जो मिलें वे ही मिलाकर रस बना लें। इससे नाखून गिरना भी बन्द हो जाते हैं।

वात (Rheumatism)—**यूरिक अम्ल** शरीर में अधिक होने से वात रोग हो तो ककड़ी और गाजर का रस आधा-आधा गिलास मिलाकर पीने से लाभ होता है। केवल ककड़ी का रस भी पी सकते हैं।

रक्तचाप—ककड़ी में पोटेशियम तत्त्व बहुत मिलते हैं। ककड़ी का रस उच्च एवं निम्न, दोनों रक्तचापों में पीना लाभदायक है।

ककड़ी छिलके सहित कच्ची ही खानी चाहिए। ककड़ी पर नमक न डालें। ककड़ी खाने से पाचन-क्रिया अच्छी रहती है।

गाँठगोभी

गाँठगोभी मीठी और कच्ची खाने में स्वादिष्ट है। गाँठगोभी में पाया जाने वाला कैल्शियम **रक्तचाप** को नियंत्रित करता है। पकाकर खाने की जगह गाँठगोभी कच्ची खाना ज्यादा अच्छा है। इसे काटकर अन्य कच्ची खाई जाने वाली चीजों के साथ खा सकते हैं। गाँठगोभी में **ग्लूकोसिनोलेट जैव रसायन** पाया जाता है, जो कुछ प्रकार के **कैंसरों** को रोकता है।

फूल-गोभी (CAULIFLOWER)

लेटिन नाम—ब्रासिका ओलेरेसिया (Brassica oleracea)

प्रकृति—शीतल और तर। गोभी सफेद और पीले रंग की होती है। पीले रंग की गोभी अच्छी होती है।

गोभी में **गंधक** अधिक पाया जाता है। गंधक खुजली, कुष्ठ आदि चर्म रोगों में लाभदायक है। गोभी **रक्तशोधक** है। अत: इसे भाप में उबालकर खाना चाहिए। यह पानी में उबालने से गैस उत्पन्न करती है।

ज्वर—फूल-गोभी की सब्जी बिना तेल या कम-से-कम तेल का छौंक लगाकर बनाकर खाने से ज्वर ठीक हो जाता है।

रक्त की उल्टी—फूल-गोभी की सब्जी खाने से या कच्ची खाने से रक्त की उल्टी होना बन्द हो जाता है। क्षय रोगी इसे लें।

बवासीर (रक्तस्रावी तथा **अरक्तस्रावी)** दोनों प्रकार की बवासीर को फूलगोभी ठीक कर सकती है। फूलगोभी को घी में भूनकर सेंधा नमक डालकर खायें।

पेशाब की जलन में फूलगोभी की सब्जी खाना उपयोगी है।

लोहा—गर्भवती महिलाओं को लौह तत्त्व की पूर्ति के लिए फूलगोभी अच्छा स्रोत है।

कोलाइटिस, कैंसर, ग्रहणी व्रण (Duodinal Ulcer)—प्रात: भूखे पेट तीन चौथाई कप गोभी का रस नित्य पीते रहने से लाभ होता है।

अल्झाइमर्स—अल्झाइमर्स वृद्ध लोगों में होने वाली बीमारी है जिसमें याददाश्त, सोचने व बोलने की शक्ति पर नियंत्रण करने वाले मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से को नुकसान पहुँचता है। स्मरणशक्ति कमजोर हो जाती है।

लंदन स्थित किंग कॉलेज में हुए एक शोध के अनुसार अल्झाइमर्स से बचाव एवं उपचार में फूलगोभी खाना मददगार हो सकता है। फूलगोभी के अलावा आलू, संतरा, सेब और मूली में वे तत्त्व होते हैं जो अल्झाइमर्स के इलाज में काम आने वाली दवा की तरह प्रभाव देते हैं। फूलगोभी में इनकी मात्रा सर्वाधिक होती है। वृद्धावस्था में फूलगोभी खाना लाभदायक है।

कब्ज़—रात को सोते समय गोभी का रस पीने से लाभ होता है।

रक्तशोधक—गोभी में क्षारीय (Alkaline) तत्त्व होते हैं। गोभी में पाया जाने वाला सल्फर और क्लोरीन का मिश्रण म्युकस मेम्ब्रेन तथा आँतों की सफाई करता है। ये सब क्षार शरीर व रक्त को साफ करते हैं। इससे **चर्म रोग, गैस,** नाखून और बालों के रोग नष्ट होते हैं।

कच्ची गोभी का रस ही लाभ करता है। पकाने पर लाभ नहीं करता। इसका रस पीने से गैस बनती है। इससे बचने के लिए गोभी के रस में समान मात्रा में गाजर का रस मिलाकर पियें। एनिमा लगायें। फिर गैस नहीं बनेगी। गोभी का रस पीते रहने से **जोड़ों और हड्डियों का दर्द, अपच, आँखों की कमजोरी** और **पीलिया** में लाभ होता है।

पत्तागोभी, करमकल्ला (CABBAGE)

लेटिन नाम—ब्रासिका ओलेरेसिया वार केपिटेटा (Brassica oleracea var capitata)

यह पत्तागोभी या करमकल्ला के नाम से पुकारी जाती है। प्रतिदिन पत्तागोभी का सेवन उच्च रक्तचाप व रक्त के थक्के जमने से रोकता है, साथ ही घाव (Ulcer) और कैंसर से भी बचाव करता है। इसके पत्ते कच्चे सलाद के रूप में खायें, सब्जी खायें।

पायोरिया—पत्तागोभी के कच्चे पत्ते 50 ग्राम नित्य खाने से पायोरिया व दाँतों के अन्य रोगों में लाभ होता है।

बाल गिरना—पत्तागोभी के 50 ग्राम पत्ते खाने से गिरे हुए बाल उग आते हैं। बाल गिरते हों, गंज हो गई हो तो पत्तागोभी के रस से बालों को तर करके मलें और 10 मिनट बाद सिर धोयें। नित्य कुछ सप्ताह करने से लाभ होगा।

घाव—इसका रस पीने से घाव ठीक होते हैं। इसके रस का आधा गिलास 5 बार पानी मिलाकर पीना चाहिए। घाव पर इसके रस की ही पट्टी बाँधें।

अम्लपित्त—आधा कप पत्तागोभी का रस और 5 चम्मच पानी मिलाकर सुबह-शाम पीने से अम्लपित्त में लाभ होता है।

परिणाम शूल (Peptic Ulcer)—पत्तागोभी का रस पीने से परिणाम शूल ठीक हो जाता है। एक-एक कप तीन बार पियें। इसके कच्चे पत्ते भी खा सकते हैं। इसका ताजा रस ही लाभ करता है। यह कम-से-कम दो सप्ताह पियें।

कब्ज़—पत्तागोभी के कच्चे पत्ते नित्य खाने से पुराना कब्ज़ दूर हो जाता है। शरीर में व्याप्त विजातीय पदार्थ, दोषपूर्ण पदार्थ बाहर निकल जाते हैं।

मोटापा घटाना—पत्तागोभी का रस एक कप में आधा कप पानी मिलाकर नित्य दो

बार पियें। भोजन के साथ पत्तागोभी के कच्चे पत्ते खायें। पत्तागोभी में एक ऐसा क्षार तत्त्व विद्यमान होता है जो कार्बोहाइड्रेट और शर्करा को वसा में बदलने से रोकता है। इसलिए मोटे व्यक्ति इसका प्रयोग करके मोटापा से बच सकते हैं। सब्जी के अतिरिक्त यदि इसे सलाद के रूप में टमाटर, मूली, नीबू आदि भोजन के साथ लिया जाए तो इसके रेशे के कारण शरीर को अधिक लाभ मिलता है। पत्तागोभी को टमाटर आदि के सूप के साथ भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

कैंसर—प्रात: खाली पेट सर्वप्रथम कम-से-कम आधा कप पत्तागोभी का रस नित्य पियें। इससे आरम्भिक अवस्था में कैंसर, बड़ी आँत का प्रदाह ठीक हो जाता है।

नींद की कमी, पथरी और **मूत्र की रुकावट** में पत्तागोभी लाभदायक है। इसकी सब्जी घी से छौंककर बनानी चाहिए।

कोलाइटिस (वृहद आंत्रिक प्रदाह)—इस रोग में आँत में सूजन आ जाती है। रोगी को भ्रम हो जाता है कि उसे भोजन नहीं पचता। बात-बात में निराश होने वालों को यह रोग प्राय: हो जाता है। एक गिलास छाछ में चौथाई कप पालक का रस, एक कप पत्तागोभी का रस मिलाकर नित्य दिन में दो बार पियें। कुछ ही दिनों में कोलाइटिस ठीक हो जाती है।

अन्य उपचार हैं—दो दिन उपवास रखें। तीसरे दिन एक गिलास पानी, तीन चम्मच शहद, आधे नीबू का रस मिलाकर पियें। नाश्ते में एक कप गाजर का रस, भोजन में दही, एक कप गाजर का रस, चौथाई कप पालक का रस मिलाकर पियें। शाम के भोजन में पपीता खायें।

हृदय-शक्तिवर्धक—एक कप पत्ता गोभी के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर नित्य दो बार पीने से सीढ़ियाँ चढ़ते समय **दम फूलना, धड़कन तेज होना**, हृदय की दुर्बलता आदि ठीक हो जाते हैं। यह लम्बे समय यानि एक-दो महीने तक लें।

खरबूजा (MUSK MELON)

लेटिन नाम—कुकुमिस मेलो (Cucumis melo)

यह तृप्तिकारक, मूत्रल, बलवर्धक, कब्ज़ दूर करने वाला, शीतल, वीर्यवर्धक, उन्माद का नाश करने वाला है। यह पसीना लाता है; पेशाब को साफ करता है। दूध को बढ़ाता है। **जलोदर, पीलिया** में उपयोगी है। यह पेट की गर्मी और खराबी निकालता है। गुर्दे के रोगों को मिटाता है। **पथरी** को निकाल देता है। सीने का दर्द और **यकृत** की सूजन मिटाता है। गले की जलन दूर करता है। इसके बीजों का चेहरे पर लेप करने से कांति बढ़ती है।

पथरी—पथरी के कारण यदि पेट में दर्द रहता हो तो खरबूजे के छिलके सुखाकर पीस लें। इसकी तीन चम्मच एक गिलास पानी में अच्छी तरह उबालें। फिर इसे छानकर इसमें स्वादानुसार शक्कर डालकर आधा सुबह और आधा शाम को नित्य दो बार पियें।

कब्ज़—पका हुआ खरबूजा खाने से कब्ज़ दूर होता है।

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)—100 ग्राम पिसी मिश्री, 50 ग्राम चन्दन पाउडर, 100 ग्राम चार मंगज (प्रत्येक 25 ग्राम खरबूजा, तरबूज, खीरा, ककड़ी का छिला

हुआ बीज) इनके बीजों की गिरी या छिलका बीज मंगज होता है।) 10 ग्राम छोटी इलायची—इन सबको बहुत बारीक पीसकर मैदा की चलनी से छानकर मिला लें। इस मिश्रण की दो-दो चम्मच सुबह-शाम खाकर गर्म दूध पियें। उच्च रक्तचाप ठीक हो जायेगा। मधुमेह के रोगी नहीं लें। शरीर में शक्ति आयेगी।

चक्कर (Vertigo)—खरबूजे, तरबूजे के बीजों की मिंगी समान मात्रा में देशी घी डाल कर तवे पर भून लें। चार चम्मच नित्य मिश्री के साथ खाने से चक्कर आने में लाभ होता है। मस्तिष्क को ठण्डक और बल मिलता है तथा शरीर पुष्ट होता है।

फोड़ा—खरबूजे की मिंगी को पानी से पीसकर जरा-सा घी डालकर गर्म करके फोड़ों पर लगायें। फोड़ा पककर फूट जायेगा।

सावधानी—खरबूजे के अधिक सेवन से पेट और आँतें कमजोर होती हैं। हैजे के दिनों में ज्यादा खाने से हैजा होने का डर रहता है। गर्म प्रकृति वालों को अधिक सेवन से आँखें दुखनी आ जाती हैं। खाने से पहले और खाना खाने के बाद खरबूजा नहीं खाना चाहिए। दोनों समय के भोजनों के मध्यकाल में खाना अच्छा है।

यदि खरबूजा औषधि के रूप में खाया जा रहा हो तो नित्य हर तीन घन्टे से चार बार लें। एक दिन में डेढ़ किलो से अधिक खरबूजा नहीं खायें। खरबूजा खाने के बाद शर्बत पीने से खरबूजा जल्दी पचता है। इसके खाने से गर्मी के प्रभाव, लू आदि नहीं लगती है।

तरबूज (WATERMELON)

लेटिन नाम—सिट्रुलस लेनेटस (Citrullus lanatus)

प्रकृति—गर्म। तरबूज **वीर्यवर्धक** है।

प्यास—तरबूज खाने से प्यास लगना कम होता है।

मस्तिष्क शक्तिवर्धक—तरबूज की मींगी पौष्टिक एवं मस्तिष्क-शक्तिवर्धक है। तरबूज वीर्यवर्धक है।

कैंसर—लाल फल-सब्जियों में लाइकोपिन होता है। जिसमें जितनी अधिक ललाई होगी, उसमें उतना अधिक लाइकोपिन होगा। तरबूज में कैंसररोधी तत्त्व लाइकोपिन टमाटर से 40% अधिक होता है। तरबूज कैंसर से बचाव करता है।

सिरदर्द—यदि सिरदर्द गर्मी के कारण हो तो तरबूज का गूदा मलमल के कपड़े में डालकर निचोड़ें और रस को काँच के गिलास में भर लें। इसमें मिश्री मिलाकर प्रातः पिलायें।

वहम और पागलपन—यदि वहम की तीव्रता से पागलपन हो तो तरबूज के रस का एक कप, गाय का दूध एक कप, मिश्री तीस ग्राम मिलाकर एक सफेद बोतल में भरकर रात को खुले में चाँदनी में किसी खूँटी से लटका दें। प्रातः भूखे पेट रोगी को पिला दें। ऐसा 21 दिन करने से वहम दूर हो जायेगा।

पागलपन—तरबूज के बीज की मींगी दो चम्मच रात को चौथाई कप पानी में भिगो दें। इसे पीसकर तीस ग्राम मिश्री, दो चम्मच घी और पाँच पिसी हुई कालीमिर्च मिलाकर प्रातः खाली पेट खायें। इससे मस्तिष्क की गर्मी निकल जाती है। पागलपन ठीक हो जाता है।

उल्टी—खाने के बाद कलेजा जले फिर पीली-पीली उल्टी हो तो प्रात: एक गिलास तरबूज के रस में मिश्री मिलाकर पियें। इससे प्यास भी कम लगती है।

जोड़ों के दर्द में तरबूज का रस पीना लाभकारी है।

कब्ज़—ओस में रखे हुए तरबूज का रस निकालकर प्रात: शक्कर मिलाकर पीने से कब्ज़ में लाभ होता है।

तरबूज खाने का समय—तरबूज भोजन करते हुए बीच में या खाने के एक घण्टे बाद खाना चाहिए।

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)—(1) तरबूज के बीजों के रस में एक तत्त्व जो 'कुरकुरबोसाइट्रिन (Curcurbocitrin)' कहलाता है, मिलता है जो रक्तकोशिका नली (Capillaries) को चौड़ा करता है। इसका प्रभाव गुर्दों पर पड़ता है, जिससे उच्च रक्तचाप कम हो जाता है। टखनों के पास की सूजन (Edema of the Ankles) ठीक हो जाती है। **तरबूज के बीजों का रस बनाने की विधि**—तरबूज के छाया में सुखाए हुए बीज दो चम्मच कूट-पीसकर एक कप उबलते हुए गर्म पानी में डालकर एक घण्टा भीगने दें। इसके बाद चम्मच से हिलाकर छानकर पी जायें। इस प्रकार चार खुराक नित्य पियें। तरबूज का रस पीने से भी लाभ होता है। (2) तरबूज (मतीरे) के बीज की गिरी और खसखस दोनों समान मात्रा में मिलाकर पीसकर नित्य तीन बार एक-एक चम्मच फंकी ठण्डे पानी से लें। इस तरह नित्य एक बार लेते रहने से उच्च रक्तचाप सामान्य रहता है। लम्बे समय तक लेते रहें।

वृक्कशोथ (Nephritis) में तरबूज खाना लाभदायक है।

—*Ben Charles Harris : 'Kitchen Medicines'*

दमा—दमा के रोगियों को तरबूज का रस नहीं पीना चाहिए।

शकरकन्द (SWEET POTATO)

लेटिन नाम—इपोमोई बटाटा (Ipomoea batatas)

प्रकृति—गर्म और तर। इसे भोभल में सेंककर खाना लाभदायक है। शोध बताते हैं कि शकरकन्द में उच्च गुणवत्ता का प्रोटीन पाया जाता है, जो अण्डे के प्रोटीन के बराबर है। साथ ही इसमें बीटा-कैरोटीन, कॉपर, विटामिन-'सी' और 'ई' तथा रेशा की भरपूर मात्रा होती है। कार्बोहाइड्रेट की मात्रा इसमें बहुत कम होती है।

शक्तिवर्धक—शकरकन्द रक्त बढ़ाती है, शरीर मोटा करती है और काम-शक्ति बढ़ाती है। इसे चीनी के साथ खाना ज्यादा लाभप्रद है। शकरकन्द में कैरोटिन और विटामिन-'सी' अधिक होता है।

एड़ियाँ फटना—शकरकन्द उबालकर इस पानी से एड़ियाँ धोने से फटी हुई एड़ियाँ ठीक होने लगती हैं।

जमींकन्द

प्रकृति—गर्म और शीतल।

बवासीर (अरक्त-स्रावी)—जमींकन्द की सब्जी में कम मसाले डालकर खाने से लाभ होता है।

बवासीर (रक्त-स्रावी)—चावल और इमली के पत्तों के साथ जमींकन्द की सब्जी बनाकर खाने से लाभ होता है।

दाद, खुजली, कोढ़ भी जमींकन्द की सब्जी खाने से ठीक होते हैं। निरन्तर लम्बे समय तक इसकी सब्जी खानी चाहिए।

आलू (POTATO)

लेटिन नाम—सोलेनम ट्यूबरोसम (Solanum tuberosum)

प्रकृति—शुष्क और गर्म। यह रोटी से जल्दी पचता है। यह सम्पूर्ण आहार है।

आलू में कैल्शियम, लोहा, विटामिन 'बी' तथा फॉस्फोरस बहुतायत में होता है। आलू खाते रहने से रक्तवाहिनियाँ बड़ी आयु तक लचकदार बनी रहती हैं तथा कठोर नहीं होने पातीं। इसलिए आलू खाकर लम्बी आयु प्राप्त की जा सकती है। होम्योपैथी के डॉ. ई.पी. एन्शूज ने अपनी पुस्तक *'थेराप्यूटिक बाई-वेज'* में आलू के विभिन्न उपयोग बताए हैं। कुछ उपयोगी प्रयोग नीचे दिए जा रहे हैं—

बेरी-बेरी (Beri-Beri)—बेरी-बेरी का अर्थ है—चल नहीं सकता। इस रोग से जंघागत नाड़ियों में क्षीणता का लक्षण विशेष रूप से होता है। आलू पीसकर, दबाकर, रस निकालकर एक चम्मच की एक खुराक के हिसाब से नित्य चार बार पिलायें। कच्चे आलू को चबाकर रस को निगलने से भी समान लाभ मिलता है।

विटामिन 'सी'—आलू में विटामिन 'सी' बहुत होता है। इसको मीठे दूध में भी मिलाकर पिला सकते हैं। आलू को छिलके सहित गर्म राख में भूनकर खाना सबसे अधिक गुणकारी है या इसको छिलके सहित पानी में उबालकर खायें। पानी, जिसमें आलू उबाले गए हों, को न फेंकें बल्कि इसी पानी में आलुओं की सब्जी बना लें। इस पानी में मिनरल और विटामिन अधिक होते हैं।

सौंदर्यवर्धक—आलू का रस त्वचा को निखारने के लिए उपयोगी है, क्योंकि इसमें पोटेशियम, सल्फर और क्लोरीन की प्रचुर मात्रा होती है। आलू का रस त्वचा पर लगायें, धोयें।

रक्तपित्त (Scurvy)—यह रोग विटामिन 'सी' की कमी से होता है। इस रोग की प्रारम्भिक अवस्था में शरीर और मन की शक्ति क्षीण हो जाती है अर्थात् रोगी का शरीर निर्बल, असमर्थ, मन्द, कृश तथा पीला-सा दिखता है। थोड़े-से परिश्रम से साँस चढ़ जाता है, मनुष्य में सक्रियता के स्थान पर निष्क्रियता आ जाती है। रोग के कुछ प्रकट रूप में होने पर टाँगों की त्वचा पर रोम कूपों (Hair Follicles) के आस-पास आवरण के नीचे से रक्तस्राव होने लगता है, बालों के चारों ओर त्वचा के नीचे छोटे-छोटे लाल चकत्ते (Petchiae) निकलते हैं। फिर धड़ की त्वचा पर भी रोम कूपों के आस-पास ऐसे बड़े-बड़े चकत्ते (Ecchymoses) निकलते हैं। त्वचा देखने में खुश्क, खुरदरी तथा शुष्क लगती है। दूसरे शब्दों में अतिकिरेटिनता (Hyperkeratosis) हो जाता है। मसूढ़े पहले से ही सूजे

होते हैं और इनसे सरलता से रक्तस्राव हो जाता है। बाद में रोग बढ़ने पर टाँगों की माँसपेशियों विशेषत: प्रसारक (Extensor) पेशियों से रक्तस्राव होकर उनमें वेदनायुक्त तथा स्पर्शाक्षम ग्रन्थियाँ भी बन जाती हैं। हृदय-माँस में भी स्राव होकर हृदय-शूल का रोग हो सकता है। नासिका आदि से खुला रक्तस्राव भी हो सकता है। अस्थिक्षय (Caries) और पूयस्राव (Pyorrhoea) भी बहुधा इस विटामिन की कमी से प्रतीत होता है। कच्चा आलू रक्तपित्त को दूर करता है।

नीलें पड़ना (Bruises)—कभी-कभी चोट लगने पर नील पड़ जाती है। नील पड़ी जगह पर कच्चा आलू पीसकर लगायें।

जलना (Burns or Scalds)—(1) जले हुए स्थान पर कच्चा आलू पीसकर लगायें। (2) तेज धूप, लू से **त्वचा झुलस** (Sunburn) गई हो तो कच्चे आलू का रस झुलसी त्वचा पर लगाने से सौंदर्य में निखार आता है।

हृद्दाह (Heartburn)—इसमें आलू का रस पियें। यदि रस निकाला जाना कठिन हो तो कच्चे आलू को मुँह में चबाएँ तथा रस पी जायें और गूदे को थूक दें। इससे हृद्दाह में आराम मिलता है। हृद्दाह में रोगी को हृदय में जलन प्रतीत होती है। इसका रस पीने से तुरन्त ठण्डक प्रतीत होती है।

अम्लता (Acidity)—जिन बीमारों के पाचनांगों में अम्लता (खट्टापन) की अधिकता है, खट्टी डकारें आती हैं और वायु अधिक बनती है, उनके लिए गर्म-गर्म राख या रेत में भुना हुआ आलू बहुत लाभदायक है। भुना हुआ आलू गेहूँ की रोटी से आधी देर में पच जाता है और शरीर को गेहूँ की रोटी से भी अधिक पौष्टिक पदार्थ पहुँचाता है। पुरानी कब्ज़ और अँतड़ियों की सड़ाँध दूर करता है। आलू में पोटेशियम साल्ट होता है जो अम्लपित्त को रोकता है। आलू की प्रकृति क्षारीय है जो अम्लता को कम करती है। अम्लता के रोगी भोजन में नियमित आलू खाकर अम्लता को दूर कर सकते हैं।

वातरक्त (Gout)—वातरक्त होने पर कच्चा आलू पीसकर अँगूठे पर लगाने से दर्द कम होता है। दर्द वाले स्थान पर भी लेप करें।

गठिया—चार आलू सेंककर छिलके उतारकर नमक-मिर्च डालकर नित्य खायें। इससे गठिया ठीक हो जाती है।

आमवात (Rheumatism)—पजामे या पतलून की दोनों जेबों में लगातार एक छोटा आलू रखें तो यह आमवात से रक्षा करता है। आलू खाने से भी बहुत लाभ होता है।

कटिवेदना (Lumbago)—कच्चे आलू की पुल्टिस कमर में लगायें।

घुटना (Knee)—घुटने के श्लेषकला-शोथ (Synovitis) सूजन व इस जोड़ में किसी प्रकार की बीमारी हो तो कच्चे आलू को पीसकर लगाने से बहुत लाभ मिलता है।

विसर्प (Erysipelas)—यह एक ऐसा संक्रामक चर्म रोग है जिसमें सूजनयुंक्त छोटी-छोटी फुंसियाँ हो जाती हैं, त्वचा लाल दिखाई देती है तथा साथ में ज्वर रहता है। पुरानी फुंसियाँ ठीक होती जाती हैं साथ ही साथ दूसरी जल्दी फैल जाती हैं। इस रोग पर आलू को पीसकर लगाने से लाभ होता है।

गुर्दे की पथरी (Renal Calculi)—एक या दोनों गुर्दों में पथरी होने पर केवल आलू

खाते रहने से बहुत लाभ होता है। पथरी के रोगी को केवल आलू खिलाकर और बार-बार अधिक पानी पिलाते रहने से गुर्दे की पथरी और रेत आसानी से निकल जाती है। आलू में मैग्नीशियम पाया जाता है जो पथरी को निकालता है तथा बनने से रोकता है।

गुर्दे या वृक्क (Kidney) के रोगी भोजन में आलू खायें। आलू में पोटेशियम की मात्रा बहुत पाई जाती है और सोडियम की मात्रा कम। पोटेशियम की अधिक मात्रा गुर्दों से अधिक नमक की मात्रा निकाल देती है, इससे गुर्दे के रोगी को लाभ होता है।

आलू खाने से पेट भर जाता है और भूख में संतुष्टि अनुभव होती है। आलू में वसा (चर्बी) या चिकनाई नहीं पाई जाती है। यह शक्ति देने वाला है, जल्दी पचता है। इसलिए इसे अनाज के स्थान पर खा सकते हैं।

मोटापा—आलू मोटापा नहीं बढ़ाता। आलू को तलकर तीखे मसाले, घी आदि लगाकर खाने से जो चिकनाई पेट में जाती है, वह चिकनाई मोटापा बढ़ाती है। आलू को उबालकर या गर्म रेत या राख में भूनकर खाना लाभप्रद और निरापद है।

उच्च रक्तचाप के रोगी भी आलू खायें तो रक्तचाप सामान्य बना रहता है। पानी में नमक डालकर आलू उबालें। छिलका होने पर आलू में नमक कम पहुँचता है और आलू नमकयुक्त भोजन बन जाता है। इस प्रकार यह उच्च रक्तचाप में लाभ करता है। आलू में मैग्नीशियम पाया जाता है जो उच्च रक्तचाप को कम करता है।

गोरा रंग—आलू को पीसकर त्वचा पर मलें। रंग गोरा हो जायेगा।

सूजन—कच्चे आलू सब्जी की तरह काट लें। जितना वजन आलुओं का हो, उसके डेढ़ गुने पानी में उसे उबालें। जब केवल एक गुना पानी रह जाए तो उस पानी से चोट आई सूजन वाले अंगों को धोएँ, सेंक करें, लाभ होगा।

आँखों में जाला एवं फूला—कच्चा आलू पत्थर पर घिसकर सुबह-शाम काजल की तरह लगाने से 5-6 वर्ष पुराना जाला और 4 वर्ष तक का फूला 3 माह में साफ हो जाता है।

बच्चों का पौष्टिक भोजन—आलू का रस दूध पीते बच्चों और बड़े बच्चों को पिलाने से वे मोटे-ताजे हो जाते हैं। आलू के रस में मधु मिलाकर भी पिला सकते हैं। आलू का रस निकालने की विधि यह है कि आलुओं को ताजे पानी में अच्छी तरह धोकर छिलके सहित कद्दूकस करके इस लुगदी को कपड़े में दबाकर रस निकाल लें। इस रस को एक घण्टे तक ढककर रख दें। जब सारा कचरा-गूदा नीचे जम जाए तो ऊपर का निथरा रस अलग करके काम में लें।

प्रोटीन—(1) सूखे आलू में 8.5% प्रोटीन होता है जबकि सूखे चावलों में 6.7% प्रोटीन होता है। इस प्रकार आलू में अधिक प्रोटीन पाया जाता है। (2) आलुओं में मुर्गी के चूजों जैसा प्रोटीन होता है। बड़ी आयु वालों के लिए प्रोटीन आवश्यक है। आलुओं का प्रोटीन बूढ़ों के लिए बहुत ही शक्ति देने वाला और बुढ़ापे की कमजोरी दूर करने वाला होता है।

त्वचा की झुर्रियाँ—सर्दी में ठण्डी-सूखी हवाओं से हाथों की त्वचा पर झुर्रियाँ पड़ने पर कच्चे आलू को पीसकर हाथों पर मलें। इससे झुर्रियाँ ठीक हो जायेंगी। नीबू का रस

भी समान लाभदायक है। कच्चे आलू का रस पीने से **दाद, फुंसियाँ, गैस, स्नायविक और माँसपेशियों** के रोग दूर हो जाते हैं।

मुँहासे—आलू उबालकर, छीलकर इसके छिलकों को चेहरे पर रगड़ें। इससे मुँहासे ठीक हो जाते हैं।

दाद, खुजली होने पर कच्चे आलू का रस लगायें या कच्चे आलू की चटनी पीसकर लेप करें। कच्चे आलू का रस चौथाई कप में इतना ही पानी मिलाकर नित्य दो बार पीने से लाभ होता है।

तुलसी (BASIL)

लेटिन नाम—ओसिमम सैन्कटम (Occimum sanctum)

तुलसी के रस से मलेरिया, कृमि, उल्टी, हिचकी, भूख अच्छी लगना, गुर्दे की कार्यशक्ति बढ़ाना, ब्लड कोलेस्ट्रॉल कम करना, अम्लपित्त, पेचिश, कोलाइटिस, स्नायविक दर्द, जुकाम, सिरदर्द, मेद वृद्धि, बच्चों के रोग, हृदय रोग आदि सभी में लाभ होता है। आधा चम्मच रस या दस पत्ते तुलसी के नित्य लें।

खाँसी—तुलसी के 25 पत्ते, 10 कालीमिर्च कुटी हुई 200 ग्राम पानी में डालकर इतना उबालें कि 150 ग्राम पानी रह जाये। इसे ठण्डा कर छानकर एक बोतल में भर लें। इसकी तीन-तीन चम्मच नित्य तीन बार पियें। खाँसी ठीक हो जायेगी। पुरानी खाँसी जो किसी भी तरह ठीक नहीं होती, वह भी ठीक हो जायेगी।

जुकाम-खाँसी—अदरक का रस आधा चम्मच, तुलसी का रस आधा चम्मच, शहद एक चम्मच मिलाकर नित्य तीन बार चाट लें। ऊपर से गुनगुना पानी पियें। जुकाम, खाँसी ठीक हो जायेगी।

कफ—तुलसी-रस से कफ निकल जाता है तथा श्वास-नलिका साफ हो जाती है।

शक्तिवर्धक—खाली पेट हर सुबह तुलसी का रस आधा चम्मच चार चम्मच पानी में मिलाकर लिया जाए तो तेज, शक्ति और स्मरण-शक्ति बढ़ती है।

तुलसी की पत्तियों के एक चम्मच रस में एक चम्मच नीबू का रस मिलायें और कोढ़, एग्जीमा तथा खाज-खुजली के स्थान पर लगायें। इन रोगों में इससे लाभ पहुँचता है।

स्वास्थ्यवर्धक—केन्द्रीय सुगंध पौध अनुसंधान संस्थान (सीमैन) लखनऊ में विशेषज्ञों ने तुलसी की एक विशेष प्रजाति ओसिमम सेंकटूम से चाय तैयार की है। इस चाय में एन्टी ऑक्सीडेंट तत्व प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हैं जो शरीर के लिए लाभकारी माने जाते हैं। खासकर शरीर में रक्त को शुद्ध करने में इनका विशेष योगदान होता है।

सीमैन के वैज्ञानिकों ने चाय के क्लिनिकल ट्रायल भी किये हैं और दावा किया है कि यह स्वास्थ्यवर्धक चाय साबित होगी जिससे ताजगी, स्फूर्ति और ऊर्जा प्राप्त होगी और यह किसी भी दुष्प्रभाव से रहित होगी।

चाय—तुलसी की 10 हरी पत्तियाँ एक कप पानी में डाल कर उबालकर छानकर पियें। चाहें तो स्वाद के लिए चीनी डाल सकते हैं। तुलसी की हरी पत्तियों को सुखाकर पीसकर पाउडर बना कर भी रखा जा सकता है। इसे चाय के रूप में पिया जा सकता है।

सर्वगुणसम्पन्न—30 तुलसी की साफ पत्तियाँ पीसकर 20 ग्राम दही जो खट्टा न हो या एक-दो चम्मच शहद के साथ सेवन करें। इसके पश्चात् दो घंटे तक आगे-पीछे कुछ न खायें-पियें।

इसके तीन माह के प्रयोग से खाँसी, सर्दी, नया और पुराना जुकाम, जुकाम की प्रवृत्ति, जन्मजात जुकाम, श्वास-रोग, स्मरणशक्ति की कमी, सिर या नेत्रों की पीड़ा, उच्च या निम्न रक्तचाप, हृदय रोग, मोटापा, अम्लता, पेचिश, मंदाग्नि, कब्ज, गैस, गुर्दे की कमजोरी, पथरी या गुर्दे की अन्य बीमारियाँ, गठिया, विटामिन 'ए' और सी की कमी से होने वाले रोग, सफेद दाग, कुष्ठ, चर्म रोग, शरीर में झुर्रियाँ पड़ना, पुरानी बिवाइयाँ, बुखार, खसरा (चेचक) और महिलाओं की बहुत-सी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं।

खाँसी, जुकाम व ज्वर—10 पत्ते तुलसी के तथा 4 लौंग लेकर एक गिलास पानी में उबालें। तुलसी पत्ते व लौंग के टुकड़े कर लें। पानी में उबाल कर जब आधा शेष बचे, तब थोड़ा-सा सेंधा नमक डालकर गर्म पी जायें। यह काढ़ा पीकर कुछ समय के लिए वस्त्र ओढ़कर पसीना लें। इस काढ़े को दिन में दो बार तीन दिन तक पियें।

अदरक (GINGER)

लेटिन नाम—जिंजीबर औफिसिनेलिस (Zinziber officinalis)

भूख—(1) अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर उन पर नमक लगाकर खाने से 15 मिनट पहले सर्वप्रथम इन्हें खायें। स्वाद बढ़ाने के लिए चाहें तो नीबू का रस भी इन पर डाल सकते हैं। इन्हें खाने से भूख खुलकर लगेगी। एक चम्मच अदरक का रस और इतना ही शहद मिलाकर भी ले सकते हैं।

दस्त—(1) अदरक का रस 2 चम्मच गर्म करके नाभि के आस-पास लगायें, रस में रुई भिगोकर नाभि पर रख दें, दस्त बन्द हो जायेंगे। इसके साथ ही आधा कप उबलते हुए पानी में 1 चम्मच अदरक का रस मिलाकर गर्म-गर्म ही हर घण्टे से पियें। पानी की तरह हो रहे पतले दस्त बन्द हो जायेंगे। इसमें चीनी, मीठा नहीं मिलायें। ये दोनों प्रयोग एक साथ करने से दस्तों में शीघ्र लाभ होगा। (2) 1 चम्मच सोंठ की पानी से 3 बार फंकी लेने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

गैस—पिसी हुई सोंठ दो चम्मच में स्वादानुसार नमक मिलाकर आधा-आधा चम्मच गर्म पानी से नित्य तीन बार फंकी लेने से गैस बनना बन्द हो जाता है।

उल्टी—(1) 1 चम्मच अदरक के रस में स्वादानुसार नमक, कालीमिर्च मिलाकर स्वाद लेते हुए चाटें। उल्टी, जी मिचलाना ठीक हो जाता है।

अम्लपित्त (Acidity)—पिसी हुई सोंठ व सूखा धनिया चार-चार चम्मच एक गिलास पानी में डालकर उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर नित्य तीन बार इसी प्रकार बनाकर पियें। अम्लपित्त ठीक हो जायेगी।

दूध न पचना—यदि दूध नहीं पचता हो, दूध पीने से दस्त लगते हों तो सोंठ को पीसकर चौथाई चम्मच दूध में मिलाकर पियें। इससे दूध पचेगा।

इन्फ्लूएंजा—रोगी को गर्म स्थान पर रखें। 250 ग्राम दूध में चौथाई चम्मच पिसी

हुई सोंठ और दो पीपल कूटकर, डालकर, उबालकर स्वाद के अनुसार मीठा डालकर पिलायें।

खाँसी—(1) अदरक का रस 30 ग्राम, शहद 30 ग्राम मिलाकर नित्य तीन बार दस दिन तक पियें। दमा, खाँसी के लिए उपयोगी है। गला बैठ जाए, जुकाम हो जाए तो यह योग लाभदायक है। परहेज—खटाई, दही का प्रयोग न करें। दमा में अदरक को घी में तलकर भी ले सकते हैं। 12 ग्राम अदरक के टुकड़े करके एक पाव पानी, दूध, शक्कर मिलाकर चाय की तरह उबालकर पीने से खाँसी-जुकाम ठीक हो जाता है। घी में गुड़ डालकर गर्म करें। दोनों मिलाकर एक होने पर 12 ग्राम पिसी हुई सोंठ डालें। यह एक खुराक है। प्रात: भूखे पेट नित्य सेवन से जुकाम, खाँसी ठीक हो जाती है। अदरक कफ (बलगम) को कम करती है।

जुकाम—(1) जुकाम होने पर 2 कप पानी में 1 चम्मच अदरक के टुकड़े डालकर उबालते हुए एक कप पानी रख लें। इसे छानकर स्वादानुसार दूध व चीनी मिलाकर सुबह-शाम, गर्म-गर्म ही पियें। आधा कप गर्म पानी में एक चम्मच अदरक का रस, आधा चम्मच नीबू का रस मिलाकर पीने से नाक से पानी गिरना बन्द हो जाता है।

हृदय-शक्तिवर्धक—हृदय दुर्बल हो, धड़कन कम हो, दिल बैठता-सा लगे तो सोंठ का गर्म काढ़ा (क्वाथ) नमक मिलाकर एक प्याला प्रतिदिन पीने से लाभ होता है। हृदय रोगों में एक गिलास पानी में एक चम्मच अदरक का रस मिलाकर पीना लाभदायक है।

डकार—एक चम्मच अदरक का रस, चौथाई चम्मच काला नमक, आधा कप गर्म पानी मिलाकर सुबह-शाम पीने से खट्टी-कड़वी, डकारें आना बन्द हो जाती हैं।

कष्टार्तव (Dysmenorrhoea)—जिन अविवाहिताओं के मासिक धर्म में दर्द होता है उन्हें सोंठ और पुराने गुड़ का काढ़ा पीने से लाभ होता है। परहेज शीतल पेय तथा खट्टी चीजों का रखें।

यह विधि परीक्षित है।

गर्भपात—यदि बार-बार गर्भपात होता हो तो गर्भधारण होते ही नित्य आधा चम्मच सोंठ, चौथाई चम्मच मुलहठी को पाव भर (250 ग्राम) दूध में उबालकर पियें। गर्भपात की अचानक सम्भावना हो जाये तो भी इसी प्रकार सोंठ पियें। इससे गर्भपात नहीं होगा। प्रसव वेदना तीव्र हो रही हो तो इसी प्रकार सोंठ पीने से वेदना कम हो जाती है।

आँव (Mucus), **पेट के रोग**—आँव अर्थात् कच्चा, अनपचा अन्न। जब यह लम्बे समय पेट में रहता है तो अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। पाचन संस्थान बिगड़ जाता है। पेट के अनेक रोग पैदा हो जाते हैं। कमर दर्द, संधिवात, अपच, नींद न आना, सिरदर्द आँव के कारण होते हैं। ये सब रोग नित्य दो चम्मच अदरक का रस प्रात: भूखे पेट पीते रहने से ठीक हो जाते हैं।

पित्ती—एक चम्मच अदरक का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर नित्य तीन बार सेवन करके दो घूँट पानी पियें। पित्ती निकलना बन्द हो जायेगा।

तौंद (पेट बढ़ना)—10 ग्राम अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े तवे पर डालकर थोड़ा-सा पानी डालकर भूनें। भूनते हुए पानी जल जाने के बाद उस पर एक चम्मच घी डालकर

सेंकें। भली प्रकार सिकने पर भोजन के प्रारम्भ में इन्हें खायें। बढ़ी हुई तौंद अपने सामान्य आकार में आ जायेगी।

हर्निया—अदरक का मुरब्बा दस ग्राम नित्य प्रातः दो माह खाने से हर्निया (आँत उतरना) में लाभ होता है।

प्याज (ONION)

लेटिन नाम—ऐलियम सीपा (Allium cepa)

प्याज और घी का संयोग गुणकारी है। प्याज की सब्जी घी से छौंक कर बनाने से अधिक पौष्टिक और स्वादिष्ट हो जाती है। प्याज का रस और घी मिलाकर पीने से ताकत बढ़ती है। कच्चे प्याज के टुकड़ों पर नीबू निचोड़ कर खाने से भोजन जल्दी पचता है। प्याज नाड़ी संस्थान, शारीरिक, मानसिक, कामशक्ति को ताकत देता है। प्याज और शहद दोनों मिलकर गर्म प्रकृति के बन जाते हैं। अतः गर्भवती स्त्रियाँ दोनों मिलाकर सेवन नहीं करें, केवल प्याज ही लें।

प्याज लाभदायक होते हुए भी किसी-किसी को इससे हानि प्रतीत होती है। गैस बन जाती है। भोजन करने के बाद पेट दर्द होता है। भोजन करने से पहले पाकाशय में धँसते जाने (Sinking) की अनुभूति है, प्यास लगती है। प्याज खा ही नहीं सकता। इस तरह के दुष्प्रभावों को होम्योपैथिक दवा थूजा (Thuja) 200 की तीन खुराक रोजाना दो दिन देने से लाभ हो जाता है। वह प्याज खा सकता है, पचा सकता है। एक प्याज में दो अण्डों के बराबर शक्ति होती है।

सौंदर्यवर्धक—नित्य प्याज खाने से रूखी-सूखी त्वचा कोमल और चिकनी हो जाती है। रक्त साफ होता है, त्वचा के सारे विकार नष्ट हो जाते हैं। प्याज सौंदर्य बढ़ाता है। स्त्रियों के शरीर में तो प्याज ऐसा परिवर्तन लाता है कि शरीर में ललाई, गोरापन, अंग-अंग में भराव लाकर शरीर को सुडौल बना देता है। युवक-युवतियाँ पाँच चम्मच प्याज का रस और दस चम्मच शहद नित्य चाटें। चेहरा चमकेगा।

काले धब्बे—शरीर में कहीं भी काले धब्बे हों, धब्बे बढ़ते ही जा रहे हों तो नित्य प्याज का रस लगाते रहें। कालापन समाप्त हो जायेगा।

स्मरण-शक्तिवर्धक— प्याज और अदरक का रस और घी प्रत्येक 1-1 चम्मच मिलाकर नित्य दो बार कुछ सप्ताह पियें। इससे स्मरण-शक्ति बढ़ जायेगी।

पेट के रोग—पेट दर्द, अपच, गैस, भूख कम लगना आदि में प्याज, लहसुन, अदरक का रस सब एक-एक चम्मच, तीन चम्मच शहद मिलाकर खाना खाने से पहले नित्य दो बार चाट लें।

पेशाब बन्द, बार-बार आना—50 ग्राम प्याज के टुकड़े एक किलो पानी में उबालें। इसे छानकर स्वादानुसार शहद मिलाकर तीन बार पियें। लाभ होगा।

खाँसी—एक किलो पानी में आधा किलो प्याज के टुकड़े, चार सौ ग्राम बूरा मिलाकर अच्छी तरह उबालकर ठण्डा करके छानकर पचास ग्राम शहद मिलाकर बोतल भर लें। नित्य दो-दो चम्मच चार बार पियें। खाँसी ठीक हो जायेगी। खाँसी में कफ की गड़गड़ाहट हो

तो समान मात्रा में प्याज का रस और शहद मिलाकर दो-दो चम्मच चार बार पियें। कफ बाहर निकल आयेगा।

जुकाम, गले में खरास हो तो एक भूना हुआ प्याज सुबह-शाम नित्य खायें।

पीलिया—तीन चम्मच प्याज के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर नित्य प्रातः भूखे पेट चाटें।

जलन—शरीर में कहीं भी जलन हो, प्याज की चटनी का लेप करें या रस लगायें।

दाँत निकलना—प्याज के सेवन से कैल्शियम की पूर्ति हो जाती है। दाँत निकलते समय कोई भी रोग हो, आधा-आधा चम्मच प्याज का रस और शहद मिलाकर नित्य एक बार पिलाने से लाभ होता है। लेखक की पुस्तक '**लहसुन एवं प्याज**' पढ़ें।

लहसुन (GARLIC)

लेटिन नाम—एलियम सैटाइवम (Allium sativum)

कच्चा लहसुन ही चिकित्सा में लाभ करता है। लहसुन ताजा, दो-तीन महीने पुराना ही अधिक लाभप्रद है। लहसुन में विटामिन 'सी', खनिज व अन्य तत्वों के अंश पाये जाते हैं। लहसुन का सेवन विश्व में सर्वत्र किया जाता है। अकेला लहसुन अनेक रोगों को दूर करता है।

लहसुन शरीर के **सारे रोगों** को ठीक करने में सक्षम है। यह रक्त को पतला करता है। यह प्राकृतिक एण्टीबायोटिक है। लहसुन एन्टी-फंगल और एन्टी बैक्टीरियल है।

आँतों, श्वास व फेफड़ों, गैस, पेट के कीड़े, त्वचा के रोग, घाव, उम्र के साथ होने वाले परिवर्तनों में लहसुन लाभदायक है।

लहसुन दर्दनाशक, बलगम, दमा, मधुमेह, दस्त, बुखार, कैंसर, पित्त पथरी, पथरी, कीटाणुनाशक, सूजन, कामशक्तिवर्धक, एन्टी-सेप्टिक, फोड़े-फुन्सी, सोरायसिस, गाँठों को पिघलाना, मूत्र अधिक लाना, कील-मुँहासे, रक्त की कमी, अम्लपित्त, एमोबायसिस, कमर-दर्द, बेरी-बेरी, जहरीले कीड़े, बिच्छू, कुत्ता काटने के दुष्प्रभाव, हड्डियों के रोग, मस्तिष्क के रोग, ब्रेन ट्यूमर, हृदय रोग, कब्ज, कोलाइटिस, मिरगी, श्वेत प्रदर, स्नायविक दर्द, पेट के रोग, टी.बी., टिटनिस आदि प्रायः समस्त रोगों को ठीक करने व बचाने में सहायता करता है।

सेवन विधि—स्वस्थ रहने, शरीर में कोई भी रोग हो, लहसुन की दो कली के छोटे-छोटे टुकड़े करके नित्य पानी से निगल जायें। यह लहसुन के सेवन की सरल लाभदायक विधि है। लहसुन पेट में जाकर रोग के कीटाणुओं को मारता है। विजातीय पदार्थों को बाहर निकाल कर आन्तरिक सफाई करता है। हर प्रकार के रेडियेशन के दुष्प्रभावों को नष्ट करता है। लहसुन के सेवन से भूख अच्छी लगती है, रक्त पतला रहता है। चेहरा रूप से भरा रहता है।

लहसुन की प्रकृति गर्म है। अतः कम मात्रा से आरम्भ करें। धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते जायें। रोगों को ठीक करने के लिए लहसुन का नित्य तीन बार सेवन करें। इसकी प्रारम्भ में 5 बूँद रस की लें। धीरे-धीरे बढ़ा कर बीस बूँद तक एक बार में ले सकते हैं। इसे पानी या शहद में मिलाकर लें। फल, सब्जियाँ, भोजन में अधिक लें।

कायाकल्प अमृत (Elixir of Rejuvenation)

25 नीबूओं का रस एक काँच के बर्तन में भर लें। इसमें 250 ग्राम लहसुन पीसकर मिलायें। 24 घंटे बाद इस मिक्चर का एक चम्मच एक कप हल्के गर्म पानी में मिलाकर लगातार 15 दिन पियें। इससे शरीर का कायाकल्प होकर पुनर्यौवन प्राप्त होगा।

टी.बी.—टी.बी. के रोगी 5 कली लहसुन की भोजन के साथ नित्य खायें।

सोरायसिस—कच्चा लहसुन नित्य लम्बे समय तक खाते रहें। सोरायसिस ठीक करने में इसके उल्लेख मिले हैं। एक चम्मच लहसुन का रस एक गिलास पानी में मिलाकर रोगग्रस्त त्वचा को नित्य एक बार धोयें। यदि खुजली चलती हो तो लहसुन को तेल में उबालकर, छानकर लगायें।

खाँसी—5 बूँद लहसुन का रस एक चम्मच शहद में मिलाकर नित्य दो बार चाटने से खाँसी ठीक हो जाती है।

गला दर्द—लहसुन की चार कली सिरका डालकर चटनी पीसकर नित्य दो बार खाने से गला दर्द ठीक हो जाता है।

इन्फ्लूएंजा—एक कली लहसुन और दो कालीमिर्च पीसकर नित्य दो बार सूँघने से फ्लू के कीटाणु मर जाते हैं। फ्लू जल्दी ठीक होता है।

गन्ध—लहसुन खाने से आने वाली गन्ध को दूर करने के लिए लहसुन को छीलकर रात को पानी या छाछ में भिगो दें, फिर सवेरे खायें या सवेरे भिगो दें और शाम को उसका सेवन करें। इस प्रकार लहसुन लेने से गन्ध नहीं आती है। लहसुन खाने के बाद सूखा धनिया चबाने से इसकी गन्ध नहीं आती।

लहसुन से सैकड़ों रोग ठीक होते हैं। लहसुन के विषय में विस्तार से जानने के लिए लेखक की पुस्तक '**लहसुन एवं प्याज**' पढ़ें।

लौकी (CALABASH)

लेटिन नाम—लेजिनेरिया साइसेरिया (Lagenaria siceraria)

लौकी कुकुर्बिटेसी (Cucurbitaceae) कुल के एक पौधे का फल है। लौकी को घीया, कद्दू भी कहते हैं। बोतलनुमा आकार और पुराने जमाने में इसके कठोर छिलके के पात्र में शराब आदि भर कर रखे जाने के कारण इसे अंग्रेजी में बॉटलगार्ड (Bottle Gourd) भी कहते हैं।

प्रकृति—ठण्डी और तर। लौकी मस्तिष्क की गर्मी को दूर करती है। यह छिलके सहित खानी चाहिए। लौकी ठण्डी, रूखी होती है। लौकी का रस माँ के दूध के समान पौष्टिक है। लौकी खाने के प्रति इच्छा उत्पन्न करती है तथा औषधीय गुणों से भरपूर है। लौकी मनुष्य को रोगरूपी जंजाल से मुक्त करने वाली होती है।

लौकी का रस बुखार, खाँसी, फेफड़े, हृदय के विकार, मूत्र सम्बन्धी सभी रोगों व गर्भाशय के रोगों में लाभदायक है। लौकी नाड़ी-मण्डल को स्वस्थ रखती है और शक्ति देती है।

गुणवत्ता—जो लौकी हरी, नरम, चिकनी, छूने पर मुलायम लगती हो, जिसके बीज

कच्चे मुलायम, अँगुलियों से दबाने पर दब जायें, कठोर नहीं हों, वह अच्छी होती है। लौकी का सेवन ठण्डक देने वाला है। अतः जिन लोगों को बार-बार जुकाम लगती हो वे लौकी का रस नहीं पियें, पीना ही चाहें तो सोंठ और कालीमिर्च डालकर पियें।

लौकी में चिकनाई बहुत कम होती है। इसमें पाया जाने वाला कार्बोहाइड्रेट सरलता से पच जाता है। इसीलिये रोग की किसी भी स्थिति में प्रायः सभी रोगों में लौकी की सब्जी, सूप तथा रस देना लाभदायक है। लौकी के सेवन से रक्त अम्लता (ब्लड में उपलब्ध एसिड) सामान्य हो जाती है। लौकी रक्त के लाल कण बनने में सहायता करती है। लौकी शक्तिवर्धक, सभी धातुओं को बढ़ाने वाली व खाने में रुचि पैदा करती है। यदि लौकी कड़वी निकल आये तो इसका सेवन नहीं करें। लौकी की सब्जी उबालकर खायें, तलें, मसालों में भूनें नहीं।

पित्ती (Urticaria)—पित्ती निकलने पर शरीर में जहाँ-जहाँ पित्ती निकली हो, लौकी का रस लगायें तथा लौकी की सब्जी खायें।

नकसीर (Epistaxis)—नकसीर बह रही हो तो लौकी के रस में रुई भिगोकर, हल्की-सी निचोड़कर ललाट पर बिछा दें। इससे तरावट आयेगी और नाक से रक्तस्राव बन्द हो जायेगा। ध्यान रहे, रस आँखों में बह कर नहीं जाये।

सूखी खाँसी, पेशाब में जलन, भूख नहीं लगना, वजन नहीं बढ़ता हो तो कच्ची लौकी खायें या रस पियें।

मधुमेह में लौकी लाभ करती है। सब्जी, सलाद के रूप में कच्ची लौकी खा सकते हैं। लौकी के रस में थोड़ा नमक मिलाकर पियें।

सिरदर्द—लौकी का तेल सिर में नित्य लगायें। इससे दर्द दूर हो जायेगा।

ज्वर—तेज ज्वर, बुखार 102º से 104º होने पर घबरायें नहीं, तेज ज्वर होने पर पैर के तलवों पर पानी के छींटे मारते हुए लौकी का गूदा रगड़ें। इससे ज्वर की तेज गर्मी कम हो जाती है। ज्वर हल्का हो जाता है। इससे तलवों की जलन भी कम हो जाती है। लौकी की सब्जी, रस, सूप लें।

जलन, चर्मरोग—लौकी के रस का प्रभाव ठंडा होता है अतः जिन रोगों में जलन, अधिक प्यास लगती है, उनमें लौकी का रस पीना लाभदायक होता है। एक कप लौकी के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से शरीर का दाह, अम्लपित्त, पेट की जलन, आँखों की जलन, गले की जलन, पित्तविकार, रक्तविकार, फोड़े-फुन्सी, नकसीर आदि रोगों में लाभ होता है।

बिच्छू काटना—बिच्छू-काटे स्थान पर लौकी पीसकर लेप करें तथा इसका रस पिलायें तो बिच्छू काटे का जहर उतर जायेगा।

रक्तस्राव—शरीर के किसी स्थान से रक्त बह रहा हो तो लौकी के छिलकों को बारीक पीसकर उस स्थान पर लगाकर पट्टी बाँध देने से रक्त का बहना बंद हो जाता है। साथ ही लौकी का छिलकों सहित रस निकालकर पीना चाहिए।

गर्भस्राव—लौकी गर्भाशय संबंधी विकारों में लाभदायक है। अतः जिन औरतों को बार-बार गर्भस्राव या गर्भपात हो जाता है, उन्हें कुछ दिनों तक लौकी का सेवन सब्जी या

रस के रूप में अवश्य करना चाहिए। इससे गर्भाशय मजबूत होगा और गर्भस्राव से छुटकारा मिल जाएगा। गर्भवती महिला को इसका रस पुष्टि देता है।

पुत्र-प्राप्ति—जिन स्त्रियों को लड़कियाँ होती हैं, वे गर्भाधान से चार महीने पहले ही लौकी खाना शुरू कर दें तथा गर्भ ठहरने के दूसरे, तीसरे और चौथे महीने तक लौकी बीज सहित मिश्री के साथ लगातार खायें तो लड़की के स्थान पर लड़का उत्पन्न होगा। यह अनुभव 50% सफल रहा है। गर्भावस्था के प्रारम्भिक एवं अन्तिम माह में सवा सौ ग्राम कच्ची लौकी 70 ग्राम मिश्री के साथ प्रतिदिन खाने से गर्भस्थ **शिशु का रंग गोरा** निखर जायेगा। बच्चा सुन्दर होगा। इससे **कब्ज़** नहीं होगी, आम **गर्भपात** का भय दूर होगा।

लौकी का रस, सब्जी, खिचड़ी खाते रहने से गर्भस्थ शिशु का पोषण होता है, शिशु सुन्दर, स्वस्थ और सही वजन का जन्म लेता है। गर्भवती महिला का भी पोषण होता है।

गुर्दे का दर्द (Renal Colic)—लौकी गर्म करके रस निकाल लें। दर्द वाले स्थान पर इस रस की मालिश करने और पीसकर गूदे का लेप करने से गुर्दे का दर्द तुरन्त कम हो जाता है।

मूत्ररोग—मूत्र संबंधी रोगों तथा गुर्दे के दर्द में लौकी का आधा कप रस निकाल कर उसमें चुटकी भर सेंधा नमक और नीबू का रस मिलाकर सुबह पीने से मूत्र खुलकर आता है और मूत्रनली की जलन दूर हो जाती है।

पैर के तलवों की जलन—लौकी या घीया को काटकर इसका गूदा पैर के तलवों पर मलने से गर्मी, जलन, भभका दूर होता है। लौकी का रस भी लगाया जा सकता है। जलन कहीं भी हो लौकी का गूदा या रस लगाने से आराम मिलता है। रस लगाने से **खुजली** में भी लाभ होता है।

पेशाब की जलन—एक गिलास घीया के रस में स्वादानुसार नीबू निचोड़ कर पीने से पेशाब की जलन ठीक हो जाती है।

यदि **पेशाब में रुकावट** हो तो कलमी शोरा (पंसारी, अत्तार के मिलता है) एक ग्राम, पिसी हुई मिश्री चार चम्मच, पानी आधा गिलास, लौकी का रस तीन चम्मच सबको मिलाकर पियें। एक बार पीने से पेशाब आ जायेगा। यदि एक घंटे तक भी पेशाब नहीं आये तो पुन: पियें। लौकी उबाल कर मथकर रस निकालें और नित्य चार बार एक-एक गिलास पियें। इससे भी पेशाब खुलकर आयेगा। लौकी और इसके बीज मूत्रस्रावक हैं।

दाँत-दर्द—लौकी या घीया 75 ग्राम, लहसुन 20 ग्राम, दोनों को पीसकर एक किलो पानी में उबालें। आधा पानी रह जाने पर छानकर कुल्ले करने से दाँत-दर्द ठीक होता है।

यक्ष्मा—(1) ताजा लौकी पर जौ के आटे का लेप करें तथा कपड़ा लपेटकर भूभल (आग) में दबा दें। जब भुर्ता हो जाए तो टुकड़े करके पीसकर, लुगदी कपड़े में डालकर निचोड़कर रस निकालकर एक-एक कप नित्य दो बार पिलाते रहें। एक महीने पिलाने से रोगी यक्ष्मा से ठीक हो जायेगा। कच्ची लौकी का रस यक्ष्मा की खाँसी ठीक करता है तथा वजन बढ़ाता है। (2) छिलकों सहित लौकी के कच्चे गूदे पर पिसी हुई मिश्री डालकर नित्य दो बार खाने से यक्ष्मा ठीक हो जाता है। **रक्त की उल्टी** (Haemoptysis) ठीक हो जाती है। कम से कम तीन सप्ताह लें।

बवासीर रक्तस्रावी, पेचिश—लौकी के छिलके छाया में सुखाकर पीस लें। इसकी 1-1 चम्मच फंकी पानी से एक सप्ताह लें। **बवासीर का रक्तस्राव** और दस्तों में रक्त आना बन्द हो जायेगा। लौकी की खिचड़ी खायें।

ग्रहणी, बवासीर—लौकी उबालकर स्वाद के लिए सोंठ, हरा धनिया, जीरा डालकर नित्य खाने से लाभ होता है।

बवासीर—लौकी के पत्तों को पीसकर बवासीर पर लेप करने से कुछ दिनों में ही बवासीर नष्ट हो जाते हैं।

कब्ज—लौकी कब्ज दूर करती है। इसकी उबाली हुई सब्जी खायें, रस पियें। बिना मिर्च-मसाले के देशी घी में बनी लौकी की सब्जी नियमित कुछ दिनों तक सेवन करें। कब्ज में आराम मिलेगा। ऐसी कब्ज जिसमें **मल की गाँठें** बन जायें, शौच में बहुत जोर देना पड़े तो लौकी की खिचड़ी सुबह-शाम दोनों समय एक सप्ताह तक खाने से लाभ होता है।

विधि—साबुत मूँग 6 ग्राम, पुराना बासमती चावल 60 ग्राम, घी 30 ग्राम, कद्दूकस की हुई लौकी 500 ग्राम, धनिया हरा, नमक, पानी सबको उबाल कर खिचड़ी बनायें। इसे बताये गये घी और जीरे से छौंक लगायें। नित्य गर्म-गर्म खायें। कब्ज दूर हो जायेगी। यह बहुत ही स्वादिष्ट और पाचक खिचड़ी है। परिवार के सभी लोग कभी-कभी खायें तो गुणकारी है। खिचड़ी स्वादिष्ट बनाने के लिए अन्य चीजें भी डाल सकते हैं। कच्ची लौकी खाते रहने से भी कब्ज दूर हो जाती है।

मोटापा, हृदय रोग, पेट के रोग—नित्य सुबह भूखे पेट एक गिलास लौकी के रस में 10-10 पत्ते तुलसी और पुदीना के पीसकर मिलाकर पीने से लाभ होता है। अम्लपित्त में शीघ्र लाभ होता है।

पेट के रोग—एक कप लौकी का रस सुबह भूखे पेट नित्य पीने से पेट के सभी सामान्य रोग व कब्ज ठीक हो जाते हैं। लम्बे समय तक इसी प्रकार लौकी का रस पीने से पेट ठीक रहेगा। ऊपर बताई लौकी की खिचड़ी भी खा सकते हैं।

दस्त—लौकी का रायता दस्तों में लाभप्रद है। लौकी को कद्दूकस करके थोड़ा पानी डालकर उबालें। फिर दही को अच्छी तरह मथकर उसमें उबली हुई लौकी को हल्का सा निचोड़ कर मिला दें और उसमें सेंधा नमक, भुना जीरा, कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर दिन में 3 बार खाएँ। बार-बार दस्त जाना बन्द हो जायेगा। बार-बार पतली दस्त होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है, ऐसी हालत में रोगी को लौकी का रस देने से लाभ होता है।

गला दर्द व जलन—एक गिलास लौकी के रस में दो चम्मच शहद या शक्कर मिलाकर पीने से लाभ होता है।

पीलिया—लौकी को आग में सेंककर भुर्ता-सा बना लें, फिर इसे निचोड़कर रस निकालकर तनिक मिश्री मिलाकर पियें। **गुर्दे तथा यकृत की बीमारी** और पीलिया व **टी.बी.** के लिए लाभकारी है। लौकी का सूप भी पियें। 30 मि.ली. लौकी के रस में थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर नित्य 3 बार पीने से पीलिया ठीक हो जाता है।

अम्लपित्त (Acidity)—अम्लपित्त रुग्ण मानसिकता जैसे मानसिक तनाव, ईर्ष्या, अधिक कार्य से थकान, बदले की भावना से होती है, बढ़ती है। इस प्रकार तनावग्रस्त रहने से

स्नायु-मण्डल उत्तेजित हो जाता है और शरीर में अम्ल अधिक बनने लगता है। उबाली हुई लौकी की सब्जी खाने से रक्त की अम्लता कम होती है। इसके विपरीत आप जितने ज्यादा प्रसन्न, सरल रहते हैं, आपके शरीर की क्रियायें अधिक क्षारीय रहती हैं।

क्षारीय बनने की विधि है—प्रसन्न रहना, बात-बात पर हँसना और हँसाना, साँस धीरे-धीरे गहरी लेना और धीरे-धीरे ही छोड़ते हुए साँस पर ध्यान रखना, गहरी और भरपूर नींद लेना, दूसरों को प्यार देना और लेना।

जब तनाव बढ़े उस समय लौकी का रस एक छोटा गिलास तीन बार पीने से **तनाव, क्रोध** नियन्त्रण में रहता है। लौकी का रस नित्य भी पी सकते हैं। लौकी से बहुत लाभ होता है। अन्न, दालें, फल-सब्जियाँ छिलकों सहित खायें। ठंडी प्रकृति वाली सब्जियाँ जैसे लौकी, कद्दू, तोरई, टिन्डा, भीगे हुए बादाम और अंजीर, गेहूँ का दलिया 'क्षार' प्रधान होते हैं। ये चीजें भोजन में शामिल करें। चाय–कॉफी, शराब, मैदा की चीजें, तला हुआ भोजन, डिब्बा बन्द भोजन आदि से परहेज रखें, नहीं खायें। अम्लपित्त होने पर दूध ठण्डा, फीका पियें।

मानसिक तनाव—आधा कप लौकी का रस दो चम्मच शहद मिलाकर सोते समय पीने से मानसिक तनाव कम होता है। सिर में लौकी का तेल लगायें।

सिरदर्द—लौकी को पीसकर ललाट पर लेप करने से गर्मी के प्रभाव से होने वाला सिरदर्द ठीक हो जाता है। लौकी का तेल सिर में नित्य लगायें। सिरदर्द दूर हो जायेगा।

अनिद्रा—रात को सिर की लौकी के तेल से मालिश करके सोयें। नींद अच्छी आयेगी। तेल बनाने की विधि आगे पढ़ें।

सौंदर्यवर्धक—लौकी के ताजा छिलके पीसकर चेहरे पर मलें या गूदा रगड़ें। चेहरा सुन्दर हो जायेगा।

मुँहासों के काले दागों पर लौकी का गूदा रगड़ने से काले दाग मिट जाते हैं।

पैर फटना—लौकी पीसकर पैरों पर लेप करें।

शराब—शराब पीने से पेट में जलन, पेशाब में जलन हो तो लौकी के रस में स्वादानुसार शक्कर मिलाकर पीने से लाभ होता है।

आँखें दुखना, दर्द—लौकी को पीसकर लुगदी पतले कपड़े में रखकर नेत्र बन्द करके पोटली ऊपर रखकर चालीस मिनट सोयें। शीघ्र लाभ होगा।

हृदय—हमारे शरीर के हर भाग को रक्त पहुँचाने वाला, माँसपेशियों से बना एक पंप है, जो जन्म से लेकर मृत्यु तक हर क्षण, यहाँ तक कि निद्रावस्था में भी बिना एक पल आराम किए लगातार धड़कता रहता है। हृदय को रक्त मिलता है हृदय धमनियों से। इन हृदय धमनियों में कोलेस्ट्रॉल जमा होने से (कोरोनरी हार्ट डिजीज), दिल का दौरा पड़ सकता है, जो जानलेवा भी हो सकता है।

कोरोनरी हार्ट डिजीज के होने के मूल कारण हैं आधुनिक जीवनशैली, अनियमित आहार, बढ़ता हुआ तनाव एवं धूम्रपान/तंबाकू सेवन। अगर दिल के दौरे, एंजियोप्लास्टी तथा बाईपास सर्जरी से बचना है तो इसके लिए नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, अनावश्यक तनाव से बचना, तंबाकू/धूम्रपान का निषेध आवश्यक है।

हृदय-शक्तिवर्धक—(1) लौकी किसी भी रूप में सेवन करें, हृदय के लिए लाभकारी है। इसका सरल उपयोग है, लौकी की सब्जी में हरा धनिया, जीरा, हल्दी, नमक, मिर्च बहुत कम मात्रा में डालकर खायें। इसमें छौंक नहीं लगायें। इससे **हृदय की कार्यशक्ति** बढ़ेगी। (2) **निर्बल, रक्त की कमी, रुग्ण और हृदय रोगियों** के लिए लौकी का रस लाभकारी है। छिलके सहित लौकी के टुकड़े करके उस पर 11 पत्ते तुलसी के, 5 पत्ते पुदीने के और 5 कालीमिर्च डालकर पीस कर रस निकाल कर एक कप रस में एक कप पानी मिला कर खाना खाने के बाद नित्य पियें। विस्तार से जानने हेतु लेखक की पुस्तक **'क्या खायें और क्यों'** पढ़ें।

हृदय-विकार—हृदय रोग से पीड़ितों को लौकी की सब्जी के साथ-साथ इसका रस 20 मि.ली. प्रतिदिन सुबह-शाम पीना चाहिए।

हृदय-शूल (Angina Pain)—हृदय को रक्तसंचार करने वाली रक्त-वाहिकाओं में रुकावट होने के कारण जो कष्ट और पीड़ा हो जाती है, उसे हृदय-शूल कहते हैं।

हृदय रोग में रक्तवाहिनी, जो हृदय को रक्त पहुँचाती है, के अवरुद्ध हो जाने पर ओपन हार्ट (बाईपास सर्जरी) द्वारा पैर या हाथ से नसें निकाल कर इनके स्थान पर लगाई जाती हैं। दूसरी नसें लगा देने के पश्चात् भी बहुत से रोगियों की इन नसों में पुनः अवरोध हो जाता है, जिसके कारण पुनः सर्जरी करके दूसरी नस लगाते हैं। यह पहले ऑपरेशन से और अधिक जोखिम भरा होता है। इस विषय में डॉ. मनुभाई कोठारी ने लौकी के रस का प्रयोग किया है।

लौकी के रस के लाभ—लौकी का रस नित्य पीने से हृदय की धमनियों में आयी रुकावट दूर हो जाती है। घबराहट दूर होकर हृदय-शूल दूर हो जाता है। कोलेस्ट्रॉल और ट्रग्लिजराइड्स अपनी सामान्य अवस्था में आ जाते हैं। हृदय के अवरोध (Blockage) खुल जाते हैं। हृदय को शक्ति मिलती है और कार्य की गति बढ़ जाती है। रस पीते रहने से निरन्तर लाभ होता जाता है।

लौकी के रस से अम्लपित्त, आन्त्रव्रण (घाव), यकृत, प्लीहा, पेट का भारीपन, आमाशय, पक्वाशय, रक्त की कमी, मासिक धर्म में अधिक रक्त आना, भूख की कमी, गैस आदि अनेक रोगों में लाभ होकर स्वास्थ्य अच्छा होता जाता है। किसी-किसी को लौकी का रस पीने से आरम्भ में दस्त लग जाते हैं। अतः आरम्भ में कम मात्रा में लेकर धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते जायें।

निर्माण व प्रयोग विधि—लौकी को छिलके सहित धोकर घीयाकस से कस लें। कसी हुई लौकी में 8 पत्ते तुलसी, 6 पत्ते पुदीना के डालकर ग्राइन्डर, मिक्सी या सिलबट्टे पर पीस लें। पिसी हुई लौकी को सूती पतले गीले कपड़े में डालकर, निचोड़ते हुए रस निकाल लें। इस तरह रस छना हुआ निकलेगा। इस छाने हुए रस में चार पिसी कालीमिर्च तथा एक ग्राम पिसा सेंधा नमक मिलाकर भोजन के पौन घंटे (45 मिनट) पहले या भोजन के पौन घंटे बाद नित्य तीन बार प्रातः, दोपहर, रात्रि में सोते समय पियें। हर बार ताजा रस बनाकर ही पियें। रस की मात्रा 150 ग्राम होनी चाहिए। इसमें बराबर का स्वच्छ जल मिला लें, अर्थात् लौकी का रस और जल दोनों की कुल मात्रा 300 ग्राम होनी चाहिए।

सेवनकाल—बतायेनुसार तैयार किया हुआ लौकी का रस लगभग छह महीने तक पियें। लम्बे समय तक पीते रहने से कोई हानि होने की सम्भावना नहीं है, फिर भी किसी प्रकार की हानि प्रतीत हो तो रस पीना बन्द कर दें।

इस प्रयोग को करते समय टहलना आवश्यक है चाहे पहले दिन दस कदम ही चलें। इस प्रयोग के दस दिन बाद ही आराम अनुभव होगा। टहलने की दूरी धीरे-धीरे बढ़ाते हुए यथाशक्ति जितना लम्बा घूमना चाहें, घूम सकते हैं। जो व्यक्ति एंजाइना से पीड़ित हैं, वे बाईपास सर्जरी कराने से पहले लौकी के रस का प्रयोग करके देख सकते हैं।

हृदय रोग की चिकित्सा बहुत महँगी है, इसलिए घरेलू चिकित्सा का एक प्रयोग नीचे और दिया है—

नागरबेल के चार पान (पनवाड़ी जो पान बेचता है), सात कली लहसुन की, दस ग्राम छिली हुई कच्ची अदरक, इन सबको पीस लें और इस चटनी को पतले कपड़े में डाल कर निचोड़ कर रस निकाल लें। इस रस में दो चम्मच शहद मिलायें। इसे खायें, चाटें। इसमें पानी नहीं मिलायें। यह पूरा मिश्रण खाने के बाद पानी से कुल्ला करके थूक दें। हृदय-रोग-ग्रस्त जिनकी चिकित्सा हो रही हो, हृदय रोग बता दिया हो, यह प्रयोग चालू कर दें। यह प्रयोग आरम्भ में 21 दिन तक नित्य सुबह-शाम करें। इसके बाद केवल प्रात: एक बार लेते रहें। हर स्थिति में लाभप्रद है।

इसी प्रकार की चिकित्सा हेतु अन्य प्रयोगों का लाभ प्राप्त करने के लिए लेखक की पुस्तक **'स्वदेशी चिकित्सा के सफल प्रयोग'** में खण्ड 'ह' पढ़ें।

फुन्सियाँ—लौकी का रस नित्य तीन बार लगाने से लाभ होता है।

रक्तशोधक—(1) लौकी को उबालकर बिना नमक डाले नित्य खाने से रक्त साफ हो जाता है। फुन्सियाँ निकलना बन्द हो जाती हैं। (2) आधा कप लौकी के रस में मिश्री मिलाकर सुबह-शाम पीने से रक्त साफ हो जाता है।

गर्मीनाशक—लौकी गर्मी दूर करती है। मस्तिष्क में, यकृत में गर्मी हो तो लौकी के बीजों के अन्दर की गिरी दो-दो चम्मच नित्य दो बार खायें। गर्मी का प्रभाव दूर हो जायेगा।

पकी हुई सूखी इमली 30 ग्राम तथा गुड़ 50 ग्राम लेकर एक किलो पानी में एक घंटा भिगोकर मल कर पानी में घोल लें। लौकी का 75 ग्राम गूदा लेकर, इसके छोटे-छोटे टुकड़े करके इस घोल में डाल कर इतना उबालें कि पानी चौथाई रह जाये। फिर उबालना बन्द करके हल्का सा गर्म रहने पर पानी छान कर नित्य एक बार 10 दिन तक पियें।

लाभ—शरीर में भरी गर्मी, मस्तिष्क, यकृत की गर्मी निकल कर मस्तिष्क तरोताजा रहेगा, रक्त साफ होगा।

गठिया—लौकी के 100 मि.ली. रस में 3 ग्राम सोंठ का चूर्ण मिलाकर पीने से गठिया की सूजन तथा दर्द से आराम मिलता है।

उन्माद, हिस्टीरिया—लौकी का रस निकालकर सिर को तर कर लें। आधे घंटे बाद सिर धोयें। इससे सिर की गर्मी कम होगी। उन्माद (पागलपन) और हिस्टीरिया, नकसीर आना, सिर चकराना, सिरदर्द, आँखों के सामने अन्धेरा आने में लाभ होगा। लौकी का सेवन किसी भी रूप में नित्य करते रहने से **रोगनिरोधक शक्ति** बढ़ती है।

पानी की कमी (De-hydration)—उल्टी, दस्त, तेज बुखार के कारण शरीर में पानी **की** कमी होने पर समान मात्रा में नारियल का पानी और लौकी का रस मिलाकर हर 20 **मिनट** में आधा-आधा कप पिलाते रहने से पानी की कमी दूर हो जाती है तथा आगे पानी की कमी नहीं होती।

लौकी के पौष्टिक गुण—लौकी में पानी 96.1%; कार्बोहाइड्रेट 2.5%; प्रोटीन 0.2%; वसा 0.1%, रेशा 0.6%; होता है।

लौकी के प्रति 100 ग्राम गूदे में मिश्रण—सोडियम 1.8; मैग्नीशियम 5.0; पोटेशियम 87.0; कैल्शियम 20.2; ताँबा 0.3; लोहा 0.7; फॉस्फोरस 10; गंधक 10; विटामिन बी 1 0.03; विटामिन बी-5 0.2; विटामिन सी 6.0—ये प्रति 100 ग्राम में मि.ग्रा. पाये जाते हैं।

100 ग्राम लौकी से 12 कैलोरी ऊर्जा मिलती है। लौकी खायें, स्वस्थ रहें।

लौकी का तेल—एक कप देशी घी या तिल या नारियल का तेल कोई एक में 3 कप लौकी का रस डालकर मंद-मंद आँच पर इतना उबालें कि सारा पानी जलकर केवल तेल ही रहे। इसे ठण्डा करके छानकर बोतल में भर लें। इसे नित्य सिर में लगायें। चाहें तो शरीर पर मालिश भी कर सकते हैं। **खुजली, दाद** पर भी लगा सकते हैं। इससे **खुश्की, जलन** दूर होगी। सिर तथा आँखें स्वस्थ रहेंगी। नींद अच्छी आयेगी। शरीर में ताजगी, स्फूर्ति रहेगी। उन्माद और मानसिक दुर्बलता दूर होती है।

प्रायः महिलाएँ सब्जी का छिलका उतार कर सब्जी को पानी से धोती हैं, जिससे उनके सारे प्रोटीन, विटामिन और रेशे निकल जाते हैं। साबुत सब्जियों को पहले धोकर, फिर काटें। सब्जियाँ बिना छिलका उतारे बनाने से ज्यादा लाभदायक होती हैं।

लौकी-सूप

सामग्री—लौकी–200 ग्राम; आलू, प्याज–2-2; पत्तागोभी (कटी हुई)–1 कप; मूँगफली (कच्चे दाने)—1/4 कप; कॉर्नफ्लार—1 बड़ा चम्मच; मक्खन—1 बड़ा चम्मच; लौंग (पाउडर)—1/4 छोटा चम्मच; दालचीनी (पाउडर)—1/4 छोटा चम्मच; कालीमिर्च (पाउडर)—1/4 छोटा चम्मच; नमक—स्वादानुसार।

विधि—लौकी, आलू, प्याज व पत्तागोभी को बारीक काट लें। एक गिलास पानी डालकर उबालें। ठण्डा करके पीसकर छान लें। स्टॉक तैयार है। मूँगफली को बारीक पीस लें और गर्म करें। इसमें कॉर्नफ्लार डालकर चलाएँ। स्टॉक डाल दें। लगातार चलाएँ। उबाल आने पर पिसी मूँगफली, लौंग, दालचीनी, कालीमिर्च व नमक डालें। थोड़ी देर उबालकर परोसें।

लाभ—यह सूप प्रोटीन, मिनरल्स व विटामिन्स से भरपूर तथा कृमिनाशक है। ज्वर, बार-बार प्यास लगना, बेचैनी, रक्तस्राव, बवासीर, खाँसी, दमा आदि रोगों में लौकी का सूप पीना लाभदायक है। लौकी का रस, खिचड़ी, सब्जी भी रोगी के लिए लाभदायक है। लौकी का सूप, सब्जी, रस, कच्ची खाना सभी रोगों में लाभदायक है। जिनको रस किसी भी प्रकार की हानि पहुँचाता है, वे लौकी के रस में अंगूर या अनार का रस मिलाकर पी सकते हैं।

लौकी का रायता—उबाली हुई लौकी पीस कर छाछ में मिलायें। मसाले कम से कम डालें। यह बहुत स्वादिष्ट और पेट के रोगों में लाभदायक है।

लौकी की रोटियाँ—लौकी को कद्दूकस करके आटे में मिलाकर रोटियाँ बनायें। रोटियाँ सुपाच्य और पाचक बनेंगी।

करेला (BITTER GOURD)

लेटिन नाम—मोमोर्डिका कैरेण्टिया (Momordica charantia)

भारतीय होम्योपैथिक औषधावली में वर्णित मोमर्डिका कैरण्टिया होम्योपैथिक औषधि करेले से बनी है। औषधीय रूप में हरा करेला ही लाभदायक है। पका हुआ सफेद पीले रंग का करेला लाभ नहीं करता। करेले को सुखाकर रखने पर भी इसके गुण नष्ट नहीं होते।

प्रकृति—गर्म और खुश्क। करेला घी में छौंककर खाने से अधिक लाभदायक है।

गुण—करेला शीतवीर्य, मेदक, लघु और कड़वे रस वाला है। यह बुखार, कफ, **पित्त**, रक्त, **पीलिया**, **मधुमेह**, कृमिनाशक और अग्निवर्धक है। करेले के बढ़े रूप को बढ़ा करेला और छोटे रूप को करेली कहा जाता है, परन्तु गुण दोनों के समान हैं।

स्वस्थ रहने के लिए कड़वे रस की आवश्यकता होती है। करेला इसकी पूर्ति करता है। पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए करेला जिस रूप में मिलता है वैसा ही खाना चाहिए। लोग करेले का कड़वापन दूर करने के लिए इसे छीलकर, काटकर, नमक में मसलकर धो-निचोड़ कर इसका कड़वा रस निकाल कर खाते हैं। इस तरह खाया जाने वाला करेला गुणहीन हो जाता है, लाभ नहीं करता। करेला अपने कड़वेपन के कारण ही रोगों को दूर करता है, कड़वेपन के कारण ही करेला मधुमेह में लाभ करता है। पानी मिलाकर कड़वेपन को कम कर सकते हैं।

करेले के पत्तों के रस से आन्त्रकृमि, उल्टी, जलोदर में लाभ होता है। करेले के पत्तों का रस पीने से पेशाब अधिक आता है, दस्त साफ होता है। चार चम्मच रस और चार चम्मच पानी मिलाकर नित्य दो बार पियें। छोटे बच्चों को करेले के रस में मिश्री मिलाकर पिलायें।

करेला दो प्रकार का होता है—बड़ा करेला और छोटा करेला। बड़े करेला की अपेक्षा छोटा करेला अधिक गुणकारी होता है। कच्चा, हरा करेला अधिक गुणकारी होता है। पका हुआ करेला कम लाभ करता है। छोटा करेला भूख और पाचनशक्ति बढ़ाता है।

करेले की सब्जी सूजन, ज्वर, दमा, चर्म रोग, यकृत और तिल्ली की वृद्धि में लाभदायक है। करेले का सेवन ज्वर, खसरा से बचाव करता है। करेले में विटामिन 'ए' सर्वाधिक एवं 'बी$_1$', बी$_2$', 'सी' और खनिज-कैल्शियम, फॉस्फोरस, लोहा, ताँबा, पोटेशियम पाया जाता है।

करेले की सब्जी नित्य खाते रहने से शरीर को पर्याप्त मात्रा में फॉस्फोरस मिल जाता है। शरीर में स्फूर्ति रहती है। यह भूख बढ़ाने वाला, भोजन पचाने वाला है। जब करेला नहीं मिलता हो तो करेले से बनी होम्योपैथिक औषधि मोमर्डिका कैरन्शिया (मदर टिन्चर) प्रयोग की जा सकती है।

हड्डी, दाँत, मस्तिष्क, रक्त और अन्य शारीरिक अवयवों के लिए जितने फॉस्फोरस की जरूरत होती है, करेले में मिल जाता है।

करेला दर्द दूर करता है, शरीर में शक्ति पैदा करता है। कफ, बलगम निकलना बन्द हो जाता है।

औषधीय रूप में करेले का रस भूखे पेट पीना अधिक लाभप्रद है। खाना खाते समय करेले की सब्जी खाने से शरीर स्वस्थ रहता है। यदि करेला अकेला नहीं खाया जाये तो इसे अन्य सब्जियों में मिलाकर खा सकते हैं।

लकवा—करेले की सब्जी लकवे में लाभदायक है।

पीलिया (Jaundice) में भूखे पेट तीन करेलों को पानी में पीसकर समान मात्रा में पानी में घोलकर, छानकर नित्य दो बार पियें या आधा गिलास रस पियें। इससे दस्त लगेंगे और पीलिया ठीक हो जायेगा। करेले की सब्जी भी खायें।

यकृत (Liver)—3 से 8 वर्ष तक के बच्चों को आधा चम्मच करेले का रस नित्य देने से यकृत ठीक रहता है। यह पेट साफ रखता है। करेले की सब्जी खाने और दो चम्मच करेले का रस, दो चम्मच पानी, स्वादानुसार सेंधा नमक मिलाकर नित्य कुछ दिन पीने से बढ़ों की यकृत क्रिया ठीक हो जाती है।

यकृत, तिल्ली, गुर्दे की सूजन, जलोदर—करेले का रस 50 ग्राम समान मात्रा में पानी में मिलाकर नित्य प्रातः आराम न होने तक पीते रहें। चार सप्ताह के सेवन से जलोदर, गुर्दे की सूजन में लाभ होगा।

तिल्ली बढ़ना—(1) करेले के चौथाई कप रस में राई और नमक स्वादानुसार मिलाकर पीने से बढ़ी तिल्ली अपनी सामान्य अवस्था में आ जाती है। (2) करेले का रस 25 ग्राम और चौथाई कप पानी में मिलाकर नित्य तीन बार तीन सप्ताह पिलाने से तिल्ली सामान्य हो जाती है।

यकृत बढ़ना—आधा कप करेले का रस और आधा कप पानी में दो चम्मच शहद मिलाकर नित्य दो बार पीने से यकृत के रोगों में लाभ होता है।

यकृत, तिल्ली बढ़ने पर कुछ दिन भोजन करते समय बीच-बीच में 50 ग्राम करेले के रस में 25 ग्राम पानी, सेंधा नमक और कालीमिर्च डालकर पियें।

पथरी—(1) करेले में मैग्नीशियम, फॉस्फोरस होते हैं, जो पथरी को तोड़ देते हैं। करेला वृक्क व मूत्राशय की पथरी को तोड़कर पेशाब के साथ बाहर लाता है। इसके लिए दो करेलों का रस नित्य पियें, सब्जी खायें। (2) दो करेलों का रस तथा एक कप छाछ मिलाकर नित्य दो बार पियें जब तक पथरी निकल नहीं जाए। (3) करेला पेशाब ज्यादा लाता है। इसका रस पीने से पेशाब की जलन दूर होती है। करेले का रस भूखे पेट पीना लाभदायक है। (4) करेले के पत्तों का रस 6 चम्मच चार चम्मच दही में मिलाकर पिलायें, इसके बाद एक कप छाछ पिलायें। इस तरह तीन दिन पिलाकर तीन दिन पिलाना बन्द रखें। इसी प्रकार पुनः चार दिन, फिर पाँच दिन पिलायें और जितने दिन पिलायें उतने ही दिन बन्द रखें। इस अवधि में चावल और खिचड़ी ही खायें।

दमा—करेले की सब्जी खाने से दमा में लाभ होता है।

खाँसी—खाँसी, कफ, गले में खरास हो तो बिना घी लगाई रोटी करेले के भुर्ते के साथ खायें। भुर्ते में करेले पर सेंधा नमक और पिसी कालीमिर्च ही डालें।

कृमि में चौथाई कप (करीब 50 ग्राम) करेले का रस पीना अच्छा है। करेले की सब्जी भी नित्य दस दिन तक खाने से कृमि मर जाते हैं।

गैस, पाचन-शक्ति को ठीक करने में करेले की सब्जी या रस लाभदायक है।

हैजा—चौथाई कप करेले का रस और इतना ही पानी तथा स्वाद के अनुसार नमक मिलाकर, बार-बार पीने से हैजे में लाभ होता है। उल्टी और दस्त ठीक हो जाते हैं।

मधुमेह (Diabetes)—करेला अग्नाशय को उत्तेजित कर इंसुलिन के स्राव को बढ़ाता है। (1) रोगी को 15 ग्राम करेले का रस सौ ग्राम पानी में मिलाकर नित्य तीन बार करीब तीन महीने तक पिलाना चाहिए। खाने में भी करेले की सब्जी बिना छिलका उतारे लें। (2) करेले का रस तो पियें ही। जब मौसम में करेला नहीं हो तो जब करेला बहुतायत में मिल रहा हो, उस समय बीस किलो बढ़िया करेले लेकर धोकर साफ कर लें। फिर इनके छोटे-छोटे टुकड़े करके छाया में सुखा लें। सफाई का ध्यान रखें। करेले सूख जाने पर पीसकर ऐसे बर्तन में रखें जिस पर तर, गर्म हवाओं का प्रभाव नहीं हो। इस पाउडर की एक-दो चम्मच सुबह-शाम ठण्डे पानी के साथ फंकी लेते रहें। मधुमेह में लाभ होगा। करेले को सुखाकर रखने पर भी उसके गुण नष्ट नहीं होते। (3) आधा कप करेले के रस में आधा नींबू निचोड़ें, आधा चम्मच राई व स्वादानुसार नमक तथा चौथाई कप पानी मिलाकर नित्य दो बार पीने से लाभ होता है। (4) एक करेला, एक टमाटर, 250 ग्राम खीरा—तीनों का रस निकालकर सुबह-शाम पीने से मधुमेह में लाभ होता है। मधुमेह में करेला चार माह लें। **मधुमेह में करेले का सेवन खाली पेट करें।** मधुमेह में बतायेनुसार करेले के सेवन से **रक्त भी साफ** होता है।

करेला में इन्सुलिन पर्याप्त मात्रा में होता है। यह इन्सुलिन मूत्र एवं रक्त दोनों ही की शर्करा को नियंत्रित रखने में समर्थ है। 4 करेलों का रस निकाल कर उसे प्रतिदिन प्रात: पीना चाहिए। मधुमेह के रोगी को करेला तथा मेथीदाना का प्रयोग तो नित्य नियम से करना चाहिए। इसके अतिरिक्त लहसुन भी रक्तशर्करा को कम करता है।

चर्म रोग, ज्वर—करेले की सब्जी नियमित खाने से लाभ होता है। 50 ग्राम रस नित्य पियें।

सोरायसिस (Psoriasis)—दो छोटे कच्चे हरे करेले खायें या इनका रस समान मात्रा में पानी मिलाकर नित्य प्रातः पियें। करेले की सब्जी खायें। सोरायसिस ग्रस्त त्वचा पर करेले का रस नित्य एक बार लगायें।

खुजली—रक्त में अम्लता बढ़ने से खुजली चलती है। करेले का रस चौथाई कप और इतना ही पानी मिलाकर नित्य दो बार पियें तथा करेले के रस में 10 बूँद लहसुन का रस तथा चार चम्मच सरसों का तेल मिलाकर मालिश करें। खुजली ठीक हो जायेगी। करेले का रस इसी प्रकार पीने से **घमौरियाँ, अलाइयाँ** ठीक हो जाती हैं।

रक्तशोधक—60 ग्राम करेले का रस थोड़ा-सा पानी मिलाकर नित्य कुछ दिनों तक सेवन करने से शरीर का दूषित **रक्त साफ** हो जाता है। इससे पाचनशक्ति, यकृत की शक्ति बढ़ती है।

रक्तशोधक, दूध-वर्धक—करेले के 15 पत्ते धोकर छोटे-छोटे टुकड़े करके एक **गिलास** पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर पीने से रक्त साफ होता है और शिशु **की माँ** के स्तनों में दूध बढ़ जाता है।

पैरों में जलन होने पर करेले के पत्तों के रस की मालिश करने से लाभ होता है। करेले **का रस** भी काम में ले सकते हैं।

बवासीर—बवासीर के मस्सों में दर्द, सूजन, जलन हो तो करेले का रस शौच जाने के बाद नित्य मस्सों पर लगायें। मस्से सूखने तक रस लगाते रहें। लाभ होगा।

रक्तस्रावी बवासीर में रक्त गिरने पर आधा कप करेले का रस स्वादानुसार मिश्री या शक्कर मिलाकर नित्य दो बार पीने से लाभ होता है।

गठिया—(1) करेले के रस को गर्म करके गठिया पर लगायें और सब्जी खायें। जोड़ों में दर्द हो तो करेले के पत्तों के रस या करेले के रस की मालिश करें। (2) करेले की चटनी पीसकर गठिया की सूजन पर लेप करें। 100 ग्राम करेले सेंक कर या उबाल कर भुर्ता बनाकर गर्म-गर्म नित्य सुबह-शाम खायें। भुर्ते में सामान्य मसाले या शक्कर डाल लें। करेला गठिया व जोड़ों का दर्द दूर करता है। करेले की सब्जी में घी का छौंक लगाकर खायें। इससे संधिवात, स्नायुगतवात में लाभ होता है।

कब्ज़—करेला कब्ज़ दूर करता है। करेले का मूल अरिष्ट, जो होम्योपैथी में मोमर्डिका कैरन्शिया Q नाम से मिलता है, की 10 बूँद चार चम्मच पानी में मिलाकर नित्य चार बार देने से कब्ज़ दूर हो जाती है।

अम्लपित्त—आधा कप करेले का रस को चौथाई कप पानी में एक चम्मच पिसा हुआ आँवला पाउडर मिलाकर नित्य तीन बार पीने से अम्लपित्त में लाभ होता है।

ज्वर—हर प्रकार के ज्वर में आधा कप करेले का रस, 10 पिसी हुई कालीमिर्च, चौथाई कप पानी मिलाकर नित्य दो बार पिलाने से लाभ होता है।

सिरदर्द (आधे सिर में)—उस सिरदर्द में जो सूर्य के साथ बढ़ता-घटता है, सूर्योदय से पहले जल्दी उठकर एक चम्मच करेले के रस में थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर इसे नित्य सूँघें। सिरदर्द ठीक हो जायेगा।

सूजन—(1) आधा कप करेले का रस, चौथाई चम्मच पिसी हुई सोंठ, थोड़ा-सा पानी मिलाकर नित्य सुबह-शाम पीने से सूजन ठीक हो जाती है। (2) करेले पर पानी डालकर चटनी पीस कर सूजनग्रस्त जगह पर लेप करने से सूजन दूर हो जाती है। लेप को चार घंटे बाद ठंडे पानी से धो दें।

कण्ठ में सूजन—सूखा करेला सिरके में पीसकर गर्म करके कण्ठ पर लेप करने से कण्ठ की सूजन मिट जाती है।

मासिक धर्म में दर्द (Dysmenorrhoea)—मासिक धर्म के समय पेट में दर्द होता हो तो चौथाई कप करेले के रस में तीन चम्मच शहद मिलाकर नित्य सुबह-शाम एक-दो महीने पिलाते रहें। दर्द होना ठीक हो जायेगा। यदि करेले के रस के लगातार प्रयोग से किसी प्रकार की हानि हो तो कुछ दिन करेले का रस बन्द कर दें तथा एक गिलास चावल के माँड में दो चम्मच घी मिलाकर नित्य एक बार पिलायें। सामान्य स्थिति होने पर पुनः करेले का

रस पिलाना आरम्भ कर दें। करेले की सब्जी खाने या रस पीने से स्त्रियों के मासिक धर्म की गड़बड़ियाँ, खराबियाँ ठीक होकर मासिक धर्म समय पर नियमित आता है।

मासिक-धर्म कम आता हो, रुक-रुककर विलम्ब से तथा कई दिनों बाद आता हो अथवा बन्द हो गया हो तो आधा कप करेले के रस में चौथाई कप पानी मिलाकर नित्य दो बार पीने से मासिक-धर्म समय पर, नियमित एवं खुलकर पर्याप्त मात्रा में आता है।

मासिक धर्म के विकार (अनियमित, दर्द, अधिक या अल्प स्राव), यकृत के रोग, दमा, इन सभी रोगों में करेले की सब्जी नित्य खाने से लाभ होता है। साथ ही तीन चम्मच करेले का रस और तीन चम्मच पानी मिलाकर भी एक बार पीते रहें तो लाभ जल्दी हो जायेगा।

जलन—करेले का रस या करेला पीसकर जले हुए पर लेप करने से जलन शान्त हो जाती है। तलवों की जलन पर लगाने से लाभ होता है।

छाले—एक गिलास पानी में आधा कप करेले का रस लेकर जरा-सी फिटकरी मिलाकर नित्य दो बार कुल्ले करने से छाले ठीक हो जाते हैं। एक चम्मच रस में थोड़ी सी चीनी मिलाकर चार बार पियें, चाटें।

खसरा (Measles), **चेचक**—जब खसरा, चेचक फैल रहा हो, हो रहा हो तो करेला उबाल कर खाने से, इसका उबला हुआ पानी पीने से खसरा, चेचक जल्दी ठीक हो जाता है। इसी प्रकार स्वस्थ बच्चों द्वारा करेले के सेवन से उनको खसरा, चेचक नहीं होगा। यह खसरा, चेचकरोधी टीके का काम करता है। खसरा बच्चों को होता है। बच्चे करेला खाना पसन्द नहीं करें तो उनकी इच्छा के अनुसार करेलों का उबला पानी पिलायें, तलकर खिलायें, जैसे भी वे खाना चाहें, स्वादिष्ट बना कर दें। करेले के सेवन से रोग के भोग काल में कमी व लाभ होगा, अन्य जो सेवन करेंगे, उनका बचाव होगा।

मोटापा—आधा कप करेले का रस, आधा कप पानी मिलाकर उसमें एक नींबू निचोड़कर प्रातः भूखे पेट पीते रहने से मोटापा कम होता है।

मात्रा—एक-दो करेले के रस को आधा कप पानी में मिलाकर लें। करेला सेवन करने से उत्पन्न विकारों को दूर करने के लिए दही, नींबू, घी और चावल में से एक का सेवन करना चाहिए।

सावधानी—करेला गर्मी करता है। अधिक सेवन करने से छाती व गले में रुक्षता आती है, प्यास अधिक लगती है। करेले का सेवन करते हुए इसकी गर्मी की ओर ध्यान रखना चाहिए। दुष्प्रभावों को शान्त करने के लिए घी और चावल खायें।

करेले का रासायनिक संघटन—करेले के बीजों में 32% विरेचक तेल मिलता है। करेले में गन्ध युक्त उड़नशील तेल, मोमारिडिसाइन क्षाराभ, सेपोनिन, केरोटीन एवं ग्लूकोसाइड पाया जाता है।

100 ग्राम करेले के पौष्टिक गुण (मि.ग्रा.)

कैलोरी	प्रोटीन	कैल्शियम	लोहा	विटामिन ए	थायोमिन
25	1.8	20	1.8	126	0.07
रिबोफ्लाविन	**नियासीन**	**विटामिन सी**			
0.09	0.5	8.8			

करेले के उपयोग—करेले का रस, उबालकर, सेंककर, भुर्ता भरकर, सब्जी और अचार आदि बनाकर सेवन किया जाता है।

करेले का भुर्ता—करेले को आग में भूनकर या उबालकर स्वादानुसार मसाले सेंधा नमक, कालीमिर्च, लहसुन आदि डालकर पीस लें।

रस बनाने की विधि—जिस चीज का रस बनाना हो उसे ताजा लें। जूसर में डालकर रस बना लें। रस छानने के लिए बड़े छेदों वाली छलनी काम में लें, जिससे ज्यादा से ज्यादा **रेशे** (Fibre) रस में मिले रहें। एक-एक गिलास (200 मिली.) की मात्रा में दिन में तीन बार रस पियें। प्रत्येक बार ताजा रस ही निकाल कर पीना अतिलाभदायक है।

करेले से हानियाँ—करेला कम मात्रा में सेवन करें। करेला अधिक मात्रा में सेवन करने से प्यास अधिक लगती है, गले और सीने में जलन लगती है। कम मात्रा में करेले का रस लेना आरम्भ करते-करते धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते जायें। यहाँ रोगों के लिए बताई मात्रा भी इसी प्रकार कम मात्रा में लेकर धीरे-धीरे उल्लेखित मात्रा में लें। हानि प्रतीत होने पर तुरन्त बन्द कर दें। गर्भवती व दूध पिलाने वाली महिलाओं को करेले का सेवन न करें।

होम्योपैथी में करेला

होम्योपैथिक औषधि मोमर्डिका कैरण्टिया करेले से बनी है। यदि करेला उपलब्ध नहीं हो तो उसकी जगह यह औषधि काम में लेकर लाभ उठाया जा सकता है।

अमेरिकन होम्यो, फार्माकोमिया के अनुसार करेले के पत्तों के रस में समान मात्रा में एल्कोहल (सुरासार) मिलाकर इसका मूलार्क (मदर टिंचर) बनाया जाता है।

लक्षण—होम्योपैथी में रोगी के लक्षण जिस औषधि में मिलते हैं, वही औषधि उसे देने से रोगी ठीक हो जाता है। इसके लक्षण हैं—तत्काल लगी नई सर्दी, उल्टी की इच्छा, शरीर में दर्द आदि।

खसरा, छोटी माता—खसरा, चेचक में यह लाभदायक है। जब माता, खसरा फैल रहा हो तो बचाव के लिए मूलार्क की पाँच बूँद पाँच चम्मच पानी में मिलाकर नित्य एक बार सात दिन तक प्रातः भूखे पेट पिलायें। खसरा, माता निकल आने पर यह **3 शक्ति में पाँच बार** दें। चेचक माता के सारे लक्षण जुकाम, बुखार, बदन दर्द, दाने ठीक हो जायेंगे।

कब्ज़—इसका मूलार्क दस बूँद पाँच चम्मच पानी में मिलाकर नित्य तीन बार कुछ दिन दें।

दस्त—दस्तों में मोमर्डिका कैरण्टिया 6 शक्ति में पाँच बार दें। दस्तों में इसके लक्षण हैं—मल धड़ाके से निकलना, अकड़न, प्यास, अवसन्नता, मल पीला-सा, हैजे के से लक्षण।

स्तन वृद्धि के लिए मूलार्क दस बूँद, पाँच चम्मच पानी में मिलाकर नित्य तीन बार पियें। इसका एक भाग पाँच भाग नारियल के तेल में मिलाकर सोते समय स्तनों पर मालिश करें।

सेवन विधि—होम्योपैथिक दुकान से यह दवा मूलार्क (मदर टिंचर), 6 शक्ति (Potency) आधा औंस तरल लेकर यहाँ बतायेनुसार लें। 6 की तीन बूँदें, मदर टिंचर 5 बूँदें, पाँच चम्मच पानी में मिलाकर हर दो घंटे के अन्तर से 5 बार पियें।

काशीफल

काशीफल की सब्जी बनती है। इसे कद्दू भी कहते हैं। यह मोटा गोल होता है।

गुर्दा खराब (Renal Failure)—जब गुर्दे खराब हो जायें, पेशाब नहीं हो तो कच्चे काशीफल का एक कप रस नित्य तीन बार पीने से पेशाब खुलकर आता है। गुर्दा खराब रोगी के लिए लाभदायक है। प्रोस्टेट में बीजों सहित रस लाभ करता है।

ग्वार या ग्वार की फली

लेटिन नाम—सायामोप्सिस टेट्रागोनोलोबस (Cyamopsis tetragonolobus)

बवासीर—ग्वार की फली की सब्जी प्राय: सभी खाते हैं। ग्वार के पौधे के 11 हरे पत्ते, 11 कालीमिर्च पीसकर 62 ग्राम पानी में मिलाकर प्रात: एक बार एक दिन पीने से बादी बवासीर (वह बवासीर जिसमें रक्त नहीं गिरता) ठीक हो जाते हैं।

रतौंधी (Night Blindness) में ग्वार की फली की सब्जी खाना लाभदायक है।

चोट या मोच—तिल और ग्वार समान मात्रा में पीसकर पानी डालकर पकायें, पुल्टिस बनायें फिर मोच या चोट वाली जगह बाँधें, दर्द दूर हो जायेगा। ग्वार पशु आहार है।

ग्वारपाठा (ALOEVERA)

लेटिन नाम—एलोवेरा (Aloevera)

सिरदर्द—अन्दाजे से ग्वारपाठे का गूदा निकालकर उसमें गेहूँ का आटा मिलाकर दो बाटी बनाकर सेंक लें। सेंकने के बाद हाथ से दबाकर देशी घी में डाल दें। प्रात:काल सूर्योदय के पहले खाकर सो जायें। इस प्रकार 5-7 दिन तक सेवन करने से कैसा भी, कितना भी पुराना सिरदर्द हो, इससे आराम हो जाता है।

जलना (Burn)—जले हुए स्थान पर ग्वारपाठे का गूदा बाँधने से फफोले नहीं उठते व ठण्डक मिलती है। फोड़े पर गूदा गर्म करके बाँधें।

पेट के रोग—ग्वारपाठे का ताजा रस 5 चम्मच, शहद दो चम्मच और आधे नीबू का रस मिलाकर, सुबह-शाम पीते रहने से सभी प्रकार के पेट के रोग ठीक हो जाते हैं। यह योग रक्तशोधक, शक्तिवर्धक है।

कुत्ता काटना—ग्वारपाठे को एक ओर से छीलकर गूदे पर पिसा हुआ सेंधा नमक डालें। फिर इसे कुत्ते काटे स्थान पर लगाकर पट्टी बाँध दें। ऐसा चार दिन करें।

विस्तार से जानने हेतु लेखक की पुस्तक **'ग्वारपाठा'** पढ़ें।

बथुआ

लेटिन नाम—चिनोपोडियम ऐलबम (Chenopodium album)

प्रकृति—तर और ठण्डा।

यह हरा शाक है। यह पथरी होने से बचाता है। बथुआ **आमाशय को बलवान** बनाता है, गर्मी से **बढ़े हुए यकृत** को ठीक करता है।

बथुए में लोहा, पारा, सोना और क्षार पाया जाता है। बथुए का साग जितना अधिक-से-अधिक सेवन किया जाए, नीरोग रहने के लिए उपयोगी है। बथुए का सेवन कम-से-कम मसाले डालकर करें, नमक न मिलायें तो अच्छा है, यदि स्वाद के लिए मिलाना पड़े तो सेंधा नमक मिलायें और गाय या भैंस के घी से छौंक लगायें। बथुए का उबाला हुआ पानी अच्छा लगता है तथा दही में बनाया हुआ रायता स्वादिष्ट होता है। किसी भी तरह बथुआ नित्य सेवन करें। बथुआ **शुक्रवर्धक** होता है।

नेत्र-ज्योतिवर्धक—आँखों में लाली या सूजन में बथुए का साग खाने से आराम मिलता है। बथुए का साग आँखों की ज्योति को तेज बनाता है।

घुटने का दर्द—बथुआ ज्यादा पानी में उबालकर, पानी छानकर दर्द वाले घुटनों का सेंक करें और उबले हुए बथुए की सब्जी बनाकर खायें। इस प्रकार बथुए का सेवन कुछ सप्ताह करने से घुटनों का दर्द ठीक हो जाता है। बथुए के उबले हुए पानी को स्वादिष्ट बनाने के लिए नमक कालीमिर्च डालकर पी सकते हैं।

कब्ज़—बथुआ आमाशय को ताक़त देता है, कब्ज़ दूर करता है। बथुए का शाक दस्तावर होता है। कब्ज़ वालों को बथुए का शाक नित्य खाना चाहिए।

कुछ सप्ताह नित्य बथुए की सब्जी खाने से सदा रहने वाला कब्ज़ दूर होती है, शरीर में ताकत आती है और स्फूर्ति बनी रहती है। कब्ज़ के कारण सिरदर्द और वायुगोला हो तो ठीक हो जाता है।

पेट के रोग—जब तक मौसम में बथुए का साग मिलता रहे, नित्य इसकी सब्जी काला नमक डालकर खायें। बथुए का रस, उबाला हुआ पानी पियें। इससे पेट के हर प्रकार के रोग **यकृत, तिल्ली** (Spleen), **अजीर्ण, गैस, अर्श** (Piles), पथरी ठीक हो जाते हैं। पथरी हो तो एक गिलास कच्चे बथुए के रस में शक्कर मिलाकर नित्य पियें, पथरी टूटकर बाहर निकल आएगी।

कृमि—कच्चे बथुए का रस एक कप में स्वादानुसार नमक मिलाकर नित्य दो बार 10 दिन तक पीते रहने से कृमि मर जाते हैं। बथुए के बीज एक चम्मच पीसकर शहद में मिलाकर चाटने से भी कृमि मर जाते हैं तथा रक्तपित्त ठीक हो जाता है।

जुएँ, लीखें हों तो बथुए को उबालकर इसके पानी से सिर धोएँ, जुएँ मर जायेंगी तथा बाल साफ और मुलायम हो जायेंगे। रूसी दूर होगी।

मासिक-धर्म रुका हुआ हो तो दो चम्मच बथुए के बीज एक गिलास पानी में उबालें। आधा रहने पर छानकर पी जायें या साठ ग्राम बथुए को एक गिलास पानी में उबालकर, छानकर पियें। मासिक धर्म खुलकर साफ आएगा। सब्जी भी खायें।

आँखों में सूजन, लाली हो तो प्रतिदिन बथुए की सब्जी खायें।

सफेद दाग—नित्य बथुए की सब्जी खायें। इसके कच्चे पत्तों की चटनी पीसकर नित्य दो बार सफेद दागों पर लेप करें या रस निकालकर नित्य तीन बार लगायें। यह चार महीने करें।

सफेद दाग, दाद, खुजली, फोड़े, कुष्ठ आदि चर्म रोगों में नित्य बथुआ उबालकर, निचोड़कर इसका रस पियें तथा सब्जी खायें। यह रक्तशोधक है। बथुए के

उबले हुए पानी से चर्म को धोयें। बथुए के कच्चे पत्ते पीसकर निचोड़कर रस निकाल लें। दो कप रस में आधा कप तिल का तेल मिलाकर उबालें। जब रस जलकर तेल ही रह जाए तो छानकर शीशी में भर लें तथा चर्म रोगों पर नित्य लगायें। लम्बे समय तक लगाते रहें, लाभ होगा।

गठिया, घुटना दर्द—बथुआ के पत्तों का रस आधा कप प्रात: भूखे पेट नित्य दो महीनें पियें। इसके बाद दो घण्टे तक कुछ नहीं खायें। बथुआ के पत्तों की रोटी खायें।

आमवात (Rheumatism)—ढाई महीने तक ताजे बथुए के पत्तों का रस आधा कप नित्य प्रात: भूखे पेट पियें तथा अदरक का रस तीन चम्मच या आधा चम्मच सोंठ आधा गिलास पानी में उबालकर जब पानी आधा रह जाये तो छान लें। पीने योग्य ठण्डा होने पर स्वादानुसार शहद मिलाकर रात को सोते समय पियें तथा ओढ़कर सोयें। इससे आमवात में बहुत लाभ होता है।

फोड़े, फुंसी, सूजन पर बथुए को कूटकर, सोंठ और नमक मिलाकर गीले कपड़े में बाँधकर कपड़े पर गीली मिट्टी लगाकर आग, भूभल में सेंकें। सिकने पर गर्म-गर्म बाँधें। फोड़ा बैठ जायेगा या पककर शीघ्र फूट जायेगा।

दाद—बथुए को उबालकर उसका पानी पीने से दाद (एक्जीमा) जल्दी ठीक हो जाता है।

मर्दाना शक्तिवर्धक—बथुए के बीज और मुलहठी समान मात्रा में पीसकर मिलाकर नित्य एक चम्मच, शहद के साथ रात को सोते समय लें। मन आशातीत आनन्द से सराबोर हो जायेगा।

पथरी—बथुआ पथरी होने से बचाता है। इसके पत्तों का कच्चा रस अधिक लाभदायक है। बथुआ उबालकर निकाला हुआ पानी भी पी सकते हैं। बथुए की सब्जी में स्वादानुसार पुदीना डालकर नित्य दो बार खाने से पथरी निकल जाती है। यह प्रयोग लगातार लम्बे समय तक या तब तक करना चाहिए जब तक पथरी न निकल जाए।

मूत्राशय, गुर्दा और पेशाब के रोगों में बथुए का साग लाभदायक है। पेशाब रुक-रुक कर आता हो, कतरा-कतरा-सा आता हो तो इसका रस पीने से पेशाब खुलकर आता है।

पेशाब के रोग—बथुआ आधा किलो, पानी तीन गिलास, दोनों को उबालें और फिर पानी छान लें। बथुए को निचोड़कर पानी निकालकर यह भी छाने हुए पानी में मिला लें। स्वाद के लिए नीबू, जीरा, जरा-सी कालीमिर्च और सेंधा नमक मिला लें और पी जायें। इस प्रकार तैयार किया हुआ पानी दिन में तीन बार पियें।

इससे पेशाब में जलन, पेशाब कर चुकने के बाद होने वाला दर्द, टीस उठना ठीक होता है। दस्त साफ आता है। पेट की गैस, अपच दूर हो जाता है। पेट हल्का लगता है। यह मैंने स्वयं अनुभव किया है। उबले हुए पत्ते भी दही में मिलाकर खायें, बहुत स्वादिष्ट लगते हैं।

जलना—आग से जले अंग पर कच्चे बथुए का रस बार-बार लगायें।

चौलाई

लेटिन नाम—ऐमारेन्थस विरिडिस (Amaranthus viridis)

विटामिन 'सी' से भरपूर चौलाई की दो जातियाँ होती हैं—लाल और हरी। लाल चौलाई अधिक गुणों वाली होती है।

चौलाई का रस **गठिया, रक्तचाप** और **हृदय के रोगियों** के लिए लाभदायक है। इसकी सब्जी भी खाई जा सकती है। **पेट के रोग, कब्ज़** और **बाल गिरने** पर चौलाई की सब्जी खाना लाभदायक है। चौलाई उबालकर इसका पानी छानकर नमक मिलाकर पीने से कब्ज़ दूर होती है, पेट दर्द ठीक हो जाता है।

चौलाई—चौलाई का ताजा रस एक-एक कप सुबह-शाम पीने से बाल गिरना रुकते हैं और नये बाल उगने लगते हैं।

पथरी—चौलाई के पत्तों का साग नित्य खाते रहने से पथरी गल जाती है।

रक्तचाप, बलगम, बवासीर, गर्मी के दुष्प्रभाव चौलाई की सब्जी नित्य खाने से ठीक हो जाते हैं।

दस्त—चौलाई के पत्तों का साग दस्त साफ लाने वाला, रक्तविकारों को दूर करने वाला व पथ्यकारक होता है। यह संग्रहणी दस्त में लाभदायक है।

भूख—चौलाई का साग भूख बढ़ाता है। इसमें सोना (Gold) पाया जाता है।

पागल कुत्ते के काटने के बाद व्यक्ति जब पागल हो जाए, स्वयं ही दूसरों को काटने लगे, ऐसी अवस्था में काँटे वाली जंगली चौलाई की जड़ 50 ग्राम से 125 ग्राम तक पीसकर पानी में घोलकर बार-बार पिलाने से मरता हुआ रोगी बच जाता है। यह विष-नाशक है। हरेक दंश पर लेप करें। *—स्वामी ओमानन्द सरस्वती : 'शाक-भाजी द्वारा चिकित्सा'*

चौलाई का शाक रूखा होता है। चौलाई का शाक **नशा** और **विष** के प्रभाव को नष्ट करता है। **रक्तपित्त** में लाभदायक है।

कब्ज़—स्तनपान करने वाले बच्चों को यदि चौलाई का रस एक-दो चम्मच दिया जाए, तो उनकी कब्ज़ दूर हो जाती है।

मटर (PEA)

लेटिन नाम—पाइसम सैटाइवम (Pisum sativum)

प्रकृति—गर्म, खुश्क, रूखापन और बादी करने वाली होती है।

अँगुलियों की सूजन—सर्दी से अँगुलियों में सूजन हो तो मटर उबालकर उस पानी में एक चम्मच तिल का तेल डालकर अँगुलियों का सेंक करें। फिर इसी पानी से धोयें। सूजन मिट जायेगी।

सौंदर्यवर्धक—मटर उबालकर उसे पीसकर शरीर पर मलें। रंग गोरा निखर जायेगा।

दाह—शरीर में कहीं भी दाह, जलन हो, हरी मटर पीसकर लेप करें।

कब्ज़—कच्ची मटर खाने से कब्ज़ दूर हो जाता है।

मटर स्त्रियों का **दूध बढ़ाता** है। माहवारी की रुकावट को दूर करता है। मटर खाने

से रक्त और माँस बढ़कर **शरीर मोटा** होता है। मटर **प्रोटीन** का उत्तम साधन है। 250 ग्राम मटर के दाने कच्चे खाने से प्रोटीन उचित मात्रा में प्राप्त हो जाता है।

अरबी (Roots of the plant of Arum family)

लेटिन नाम—कोलोकेसिया एस्क्यूलेन्टम (Colocasia esculentum, Arum)

प्रकृति—ठण्डी और तर।

गुर्दे के रोग, गुर्दे की कमजोरी अरबी खाने से दूर होती है।

उच्च रक्तचाप अरबी खाने से कम होता है।

त्वचा का सूखापन और **झुर्रियाँ** भी अरबी दूर करती है। सूखापन चाहे आँतों में हो या श्वास-नली में, अरबी खाने से लाभ होता है।

हृदय रोग के रोगी को अरबी की सब्जी 25 ग्राम एक बार प्रतिदिन खाते रहने से लाभ होता है।

दूध-वृद्धि—जच्चा महिलाएँ अरबी की सब्जी खायें तो बच्चे को पिलाने के लिए दूध बढ़ जायेगा।

अरबी की सब्जी बनाकर खायें। इसकी सब्जी में गर्म-मसाला, दालचीनी और लौंग डालें। जिनके गैस बनती हो, गठिया और खाँसी हो, उनके लिए अरबी हानिकारक है।

भिंडी (LADY'S FINGER / OKRA)

लेटिन नाम—एबेलमोसचुस एसक्यूलेनटस (Abelmoschus esculentus)

भिंडी बहुत पौष्टिक सब्जी है। यह लोहा तथा बी-कॉम्पलेक्स समूह के विटामिनों समेत कई खनिजों का अच्छा स्रोत है। इसमें प्रोटीन अधिक होता है। कहते हैं कि पकाने पर भिंडी का विटामिन 'ए' नष्ट नहीं होता, लेकिन विटामिन 'सी' नष्ट हो जाता है। इसकी सब्जी में पोटेशियम, फॉस्फोरस, आयोडीन आदि बहुतायत में पाए जाते हैं। कच्ची भिंडी पर नीबू निचोड़कर, मसाले डालकर खाने में अच्छी लगती है।— *'पोषक' अगस्त, 1983*

पेशाब में जलन—भिंडी की सब्जी खाने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है। पेशाब साफ और खुलकर आता है।

पेचिश—पेचिश में भिंडी की सब्जी खाना लाभदायक है। इससे आँतों की खराश दूर होती है।

स्पॉण्डीलाइटिस, प्रोस्टेट वृद्धि में नित्य शाम को भोजन में भिंडी की सब्जी खायें। भिंडी को अधिक नहीं पकाएँ।

सेम (BEAN)

प्रकृति—शीतल और तर।

मधुमेह—सेम में इन्सुलिन पाया जाता है तथा रेशा बहुत होता है, जो मधुमेह की चिकित्सा में लाभदायक है। मधुमेह के रोगी को कच्ची सेम का रस एक-एक कप नित्य दो बार पीना चाहिये। सेम की सब्जी खानी चाहिये।

दमा, गले की खराबी से खाँसी, अजीर्ण, अम्लपित्त होने पर सेम का रस नित्य दो बार पीना लाभदायक है। सेम, पत्तागोभी, शलगम—इन सभी को समान मात्रा में मिलाकर रस निकालकर एक-एक कप दो बार पीने से लाभ होता है।

रक्तशोधक—सेम रक्तशोधक है, फुर्ती लाती है, शरीर मोटा करती है।

तोरई (SNAKE GOURD)

लेटिन नाम—लूफा एक्यूंटगुला (Luffa acutangula)

प्रकृति—शीतल और तर।

बवासीर—तोरई बवासीर ठीक करती है। इसकी सब्जी खायें, क्योंकि यह कब्ज दूर करती है।

पेशाब की जलन को तोरई ठीक करती है और पेशाब खुलकर लाती है।

टिन्डा (APPLE GOURD)

लेटिन नाम—प्रेसिटरूलस फिस्टूलोसस (Praecitrullus fistulosus)

प्रकृति—शीतल और तर।

बीमारी की अवस्था में टिन्डे की सब्जी खाना लाभदायक है।

शक्तिवर्धक—यह मस्तिष्क और शरीर को ताकत देता है एवं मोटा बनाता है।

उच्च रक्तचाप को टिन्डा कम करता है। पेशाब लाता है।

ज्वर—हल्के बुखार को यह ठीक कर देता है।

परवल (POINTED GOURD)

लेटिन नाम—ट्राइकोसएनकेस डाइओइका (Tricosanthes dioica)

(A creeper and its Cucumber like Fruit eaten as Vegetable)

परवल का साग **खुजली, कोढ़, रक्तविकार, आँखों की बीमारियों** में उपयोगी है और कृमिनाशक है। **पुराने बुखार** में यह अधिक लाभदायक है।

ज्वर—परवल की चाय, परवल का उबला हुआ पानी ज्वर उतारने में तत्काल सहायक है।

शलगम (TURNIP)

लेटिन नाम—ब्रासिका ओलेरेसिया वार नेपस (Brassica oleracea var napus)

इसकी सब्जी बीमारों को निस्संकोच खिला सकते हैं। कच्ची शलगम खाने से दस्त साफ हो जाते हैं।

बिवाइयाँ (Chilblains)—शलगम को उबालकर उसके पानी से बिवाइयों को धोयें। फिर उस पर शलगम रगड़ें। रात को ऐसा करके बिवाइयों पर कपड़ा लपेट दें। इससे बिवाइयाँ ठीक हो जाती हैं।

मधुमेह—इसके रोगी को शलगम की सब्जी नित्य खानी चाहिए।

पेशाब रुक-रुक कर आने पर एक शलगम और एक मूली कच्ची ही काटकर मिलाकर खानी चाहिए।

मसूढ़ों और दाँतों के रोग शलगम को कच्ची चबा-चबाकर खाने से ठीक हो जाते हैं तथा दाँत साफ रहते हैं।

ठण्ड से अँगुलियों की सूजन—50 ग्राम शलगम एक किलो पानी में उबालें। फिर इस पानी में हाथ-पैर रखने से अँगुलियों की सूजन दूर हो जाती है।

दमा—शलगम, बन्दगोभी, गाजर और सेम (बालोल) का रस मिलाकर सुबह-शाम दो सप्ताह तक पीने से लाभ होता है।

दमा, खाँसी, गला बैठना—शलगम को पानी में उबालकर इस पानी को छानकर शक्कर मिलाकर पीने से लाभ होता है।

गला बैठना, गाने और भाषण देने वालों के लिए शलगम का साग लाभदायक है।

बैंगन (BRINJAL, AUBERGINE)

लेटिन नाम—सोलेनम मेलोंजिना (Solanum melongena)

प्रकृति—गर्म और खुश्क।

गैस—पेट में गैस बनती हो, पानी पीने के बाद पेट इस प्रकार फूलता हो, जैसे फुटबाल में हवा भर जाती है, तो ताजा लम्बे बैंगन की सब्जी, जब तक **मौसम** में बैंगन आता रहे, खाते रहें। इससे गैस की बीमारी दूर हो जायेगी। इससे **यकृत** और **तिल्ली** बढ़ी हुई हो तो उसमें भी आराम होता है।

हाथ-पैरों में पसीना—बैंगन का रस निकालकर हथेलियों और पगतलियों पर लगाने से पसीना निकलना बन्द हो जाता है।

चोट का दर्द—बैंगन को सेंककर, पीसकर कपड़े में इसकी चटनी डालकर निचोड़कर रस निकालकर चौथाई कप रस में स्वादानुसार गुड़ मिलाकर नित्य दो बार पीने से चोट के दर्द में आराम मिलता है।

अँगुलबेड़ा (Whitlow)—अँगूठा या अँगुली पक रही हो तो बैंगन को भूभल में सेंककर, काटकर पकने वाली जगह बाँधें। इससे **सूजन,** दर्द दूर हो जायेगा या पकाव लेकर फूटकर मवाद बाहर आ जायेगी।

हृदय—यह हृदय को शक्ति देता है।

बवासीर—बैंगन का दाँड (वह हिस्सा जिससे बैंगन जुड़ा रहता है) को पीसकर बवासीर पर लेप करने से दर्द और जलन में आराम मिलता है। बैंगन का दाँड और छिलके सुखा लें और फिर इनको कूट लें। जलते हुए कोयलों पर डालकर मस्से को धूनी दें। बैंगन को जला लें। इसकी राख शहद में मिलाकर मरहम बना लें। इसे मस्सों पर लगायें। मस्से सूखकर गिर जायेंगे।

हानि—किसी भी प्रकार के ज्वर के समय बैंगन न खायें। बैंगन गर्म होता है। अतः बवासीर व अनिद्रा के रोगी बैंगन न खायें। बैंगन लम्बे समय तक सेवन न करें।

मेथी (मेथीदाना) (FENUGREEK SEEDS)

लेटिन नाम—ट्राईगोनेला फोईनम-ग्रेइकम (Trigonella foenum-graecum)

भारत में उगाये जाने वाले बीज मसालों में मेथी (ट्राइगोनेला फोइनम ग्रेइकम ली) का मुख्य स्थान है। इसके बीज का प्रयोग मसाला व छौंकन (स्पाइस व कॉनडिमेन्ट) के रूप में किया जाता है।

25 ग्राम मेथी आधा गिलास पानी में भिगोयें, 12 घण्टे बाद मेथी को छानकर अंकुरित करके खायें और पानी को गर्म करके पियें। यह मेथी का श्रेष्ठतम उपयोग है। खाने के 10 मिनट पूर्व मेथी के चूर्ण की फंकी लें। दानामेथी या मेथी के हरे पत्तों का गुण समान है। इनमें से कोई भी प्रयोग कर सकते हैं।

सावधानी—जिनकी प्रकृति गर्म हो, गर्म चीजें सहन नहीं हों, शरीर के किसी भी अंग से रक्त गिरता हो, जैसे—रक्तस्रावी बवासीर, नकसीर, पेशाब में रक्त आना, मासिक-धर्म में अधिक रक्त आना और कई दिनों तक आते रहना, उन्हें तेज गर्मी के मौसम में मेथी का प्रयोग कम और सावधानी से करना चाहिए। मेथी का प्रभाव **गर्म** होता है। अतः इसे सर्दी के मौसम में सेवन करना अधिक लाभदायक है।

मधुमेह में दो चम्मच कूटी हुई दानामेथी और एक चम्मच सौंफ रात को 200 ग्राम पानी में भिगोकर प्रातः पानी छानकर कर पियें। इस विधि से गर्म प्रकृति के रोगी मेथी का सेवन करें।

सर्वगुणसम्पन्न—मेथीदाना का प्रतिदिन सेवन करने वाले व्यक्ति के पास निम्न रोग कभी नहीं आयेंगे। इस हेतु नित्य दो चम्मच मेथी और बूरा की फंकी लें।

लकवा, पोलियो, हृदय रोग, निम्न एवं उच्च रक्तचाप, मधुमेह, शुगर, गठियाबाय, साँस की बीमारी, हड्डी का बुखार, बवासीर एवं जोड़ों का दर्द इत्यादि। इसके प्रयोग का कोई दुष्प्रभाव नहीं होता तथा परहेज भी कोई नहीं है। मेथीदाना के सेवन से नस-नाड़ियों का अवरोध दूर हो जाता है। (2) तीन चम्मच दानामेथी को दो कप पानी में दोपहर में भिगो दें। रात को इसी पानी में उबालकर एक कप पानी रहने पर छानकर स्वादानुसार शहद मिलाकर सोते समय नित्य कुछ सप्ताह पीते रहें। इससे कफ, दमा, फेफड़े के रोग, टी.बी., शराब पीने के दुष्प्रभाव, यकृत सिकुड़ना, कुपोषण, **गठिया**, आमवात, जलोदर, पीलिया, रक्ताल्पता (एनीमिया), **कमर-दर्द**, अनियमित माहवारी आदि में लाभ होता है।

स्तनों का दूध सुखाना हो, **स्तनों में सूजन, दर्द** हो तो मेथी की हरी पत्तियाँ पीसकर स्तनों पर लेप करें। तीन घण्टे बाद धोयें। लाभ होगा।

कोलेस्ट्रॉल—मेथी अच्छे कोलेस्ट्रॉल 'एचडीएल' में बिना किसी प्रकार का परिवर्तन किये सीरम टोटल कोलेस्ट्रॉल, एलडीएल/वीएलडीएल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लाइसेराइड को कम करती है। मेथी में पाया जाने वाला डायस्जेनिम रसायन कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने में उपयोगी है। इस तरह यह हृदयरोगियों का प्रिय खाद्य है। मेथी की सब्जी बनाकर खाते रहें।

मर्दाना शक्तिवर्धक—समान मात्रा में पिसी दानामेथी और पिसा हुआ सूखा धनिया

मिलाकर दो चम्मच नित्य रात को गर्म दूध से फंकी लगातार एक-दो महीने लेने से मर्दाना शक्ति बढ़ती है।

अनिद्रा—दानामेथी का एक इंच मोटा तकिया बनवाकर अपने तकिये पर यह तकिया रखें। इसे सिर के नीचे लगाकर सोयें। गहरी निद्रा आयेगी।

स्तन सौंदर्य—मेथी के सेवन से स्तनों में उभार आता है। अल्पविकसित स्तन मोटे हो जाते हैं। स्तनों को मोटा करने के लिए दानामेथी की सब्जी खायें तथा दानामेथी में पानी डालकर पीसकर, चटनी बनाकर स्तनों पर मालिश करें।

घुटनों का दर्द—(1) हल्दी, गुड़, पिसी दानामेथी पानी की समान मात्रा में मिलाकर गर्म करके इनका लेप गर्म-गर्म रात को घुटनों पर करें। पट्टी बाँधकर रात को बँधी रहने दें। सुबह पट्टी खोलें। (2) पिसी दानामेथी एक चम्मच खाली पेट गुनगुने पानी के साथ नियमित लें। लाभ होगा। (3) मेथी के लड्डू खाने से जोड़ों का दर्द, हाथ-पैरों के दर्द में लाभ होता है।

आमवात—(1) एक गिलास पानी में तीन चम्मच दानामेथी रात को भिगो दें। प्रातः इसे तेज उबालकर, छानकर पानी पियें। इससे आँव बाहर निकल जायेगी और आमवात (जोड़ों के दर्द) में लाभ होगा। (2) एक चम्मच दानामेथी की फंकी गर्म दूध से लेने से पेट की चिकनाई साफ होकर वायु का प्रकोप कम होता है।

खाँसी—दो चम्मच दानामेथी दो कप पानी में उबालकर, पानी छानकर उसमें चार चम्मच शहद मिलाकर पीने से बलगम वाली खाँसी में लाभ होता है।

ज्वर—ज्वर तेज 102° से अधिक हो तो तीन चम्मच दानामेथी दो कप पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर नित्य तीन बार पियें। तेज ज्वर ठीक हो जायेगा। यह मेथी की चाय ज्वर को कम कर देती है।

हड्डी टूटना, वात—मेथीदाना में हमारे शरीर के अंदर के किसी भी भाग की टूटी हुई हड्डी तक को जोड़ने की सामर्थ्य है। यह हाथ-पैर के एक-एक जोड़ के दर्द को ठीक कर देती है। दानामेथी पीसकर आटे में डालकर हलवा बनाकर खायें। फंकी भी ले सकते हैं।

चोट—मेथी के पत्तों की पुल्टिस बाँधने से चोट की सूजन मिट जाती है। मेथी ज्वर दूर करती है। **बालों को सफेद** होने से रोकती है। कब्ज हो तो मेथी के पत्तों की सब्जी खायें।

बहुमूत्र—दानामेथी व हल्दी समान मात्रा में पीसकर दो-दो चम्मच दो बार फंकी लेने से लाभ होता है।

मधुमेह—(1) दानामेथी के सेवन से मधुमेह ठीक हो जाता है। इसके सेवन की मात्रा 25 से 100 ग्राम तक प्रति खुराक है। इसे किसी भी तरह सब्जी बनाकर, पीसकर आटे में मिलाकर रोटी बनाकर, दानों की फंकी किसी भी तरह ले सकते हैं। मेथी रेशेदार भोज्य पदार्थ है। चार चम्मच दानामेथी की नित्य तीन बार फंकी लेने से रक्त में ग्लूकोज की बढ़ी मात्रा पर नियंत्रण हो जाता है। यदि मधुमेह की कोई औषधि ली जा रही हो तो उसके साथ दानामेथी लेने से शीघ्र लाभ होगा।

दर्द—दानामेथी 20 ग्राम, हल्दी, सोंठ 10-10 ग्राम मिलाकर एक-एक चम्मच सुबह-शाम पानी के साथ लेने से दर्द में लाभ होता है।

विस्तार से जानने हेतु लेखक की पुस्तक '**स्वदेशी चिकित्सा के सफल प्रयोग**' पढ़ें।

पोदीना (पुदीना) (MINT)

लेटिन नाम—मेन्था आर्विंसिस (Mentha arvensis)

पेट दर्द और अपच होने पर पोदीना, जीरा, हींग, कालीमिर्च, नमक डालकर चटनी की तरह पीसें। मात्रा भी जैसे चटनी में लेते हैं, उतनी ही लें। इनको एक गिलास पानी में उबालकर पी जायें।

सिरदर्द, जुकाम में पोदीने के पत्तों को सूँघने से लाभ होता है।

जुकाम, न्यूमोनिया—(1) पोदीने के रस की तीन बूँदें नाक के दोनों नथुनों में डालें तथा पोदीने व अदरक के रस की 1-1 चम्मच, एक चम्मच शहद में मिलाकर नित्य दो बार लम्बे समय तक पीने से लाभ होता है। (2) पोदीना 25 ग्राम, अदरक 10 ग्राम—इन्हें दो कप पानी में मिलाकर काढ़ा बनाकर दो बार पीने से ज्वर, जुकाम, गैस में लाभ होता है।

जुकाम, ज्वर, गैस, भूख—25 ग्राम पोदीना, 10 ग्राम अदरक, 10 कालीमिर्च, 15 पत्ते तुलसी—इन सबको पीसकर दो कप पानी में उबालें। उबलते हुए आधा पानी रहने पर छानकर हल्का गर्म रहने पर पियें। इस प्रकार नित्य तीन बार पीने से हर प्रकार का ज्वर, जुकाम और गैस, भूख ठीक हो जाती है।

कृमि, अपच, अरुचि, भूख न लगना, गैस—(1) पोदीने का रस दो चम्मच, शहद एक चम्मच और एक चम्मच पानी मिलाकर पीने से लाभ होता है। (2) दो चम्मच पोदीने के रस में जरा-सा काला नमक मिलाकर पीने से लाभ होता है।

दाद—(1) नित्य दो बार पोदीने की चटनी नीबू के रस में पीसकर दाद पर लगायें। (2) पोदीने का रस चार चम्मच, नीबू का रस दो चम्मच, इस अनुपात में मिलाकर नित्य दो बार लगायें। लम्बे समय (एक-दो माह तक) लगाने पर लाभ होगा। खुजली में भी लाभ होगा।

अश्रुस्राव—पोदीना और धनिया की हरी पत्तियाँ एक गिलास पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर स्वादानुसार नमक मिलाकर पीने से आँखों में पानी आना बन्द होता है।

त्वचा की गर्मी—हरा पोदीना पीसकर चेहरे पर बीस मिनट तक लगा दें। यह त्वचा की गर्मी निकाल देता है।

पित्ती—दस ग्राम पोदीना, बीस ग्राम गुड़, दो सौ ग्राम पानी में उबालकर छानकर नित्य दो बार पिलाने से बार-बार उछलने वाली पित्ती ठीक हो जाती है।

ज्वर—(1) गर्मी में जुकाम, खाँसी व ज्वर होने पर पोदीना चाय की तरह उबालकर स्वाद के अनुसार नमक डालकर पीने से लाभ होता है। (2) पोदीने के पत्ते चाय की तरह उबालकर, छानकर एक कप पानी में स्वादानुसार चीनी मिलाकर गर्म-गर्म नित्य तीन बार पियें। ज्वर उतर जायेगा।

कृमि—30 ग्राम पोदीना औ. दस कालीमिर्च पीसकर एक गिलास पानी में घोलकर पीने से पेट में कृमि मरकर निकल जाते हैं।

पेशाब खुलकर नहीं आता हो तो पोदीना और मिश्री पीसकर एक गिलास ठण्डे पानी में मिलाकर पियें।

मुँहासे—हरा पोदीना पीसकर इसमें 5 बूँद नीबू का रस मिलाकर मुँहासों पर लेप करें। दस मिनट आँखें बन्द रखें। आधे घण्टे बाद आँखें बन्द करके चेहरा धोयें। कुछ सप्ताह प्रयोग करने से मुँहासे मिट जायेंगे। लगाते, धोते समय ध्यान रखें कि पोदीना आँखों में नहीं जाये।

कफ छाती में जमा हो, घड़-घड़ बोलता हो तो दो चम्मच पोदीने का रस एक कप गर्म पानी में मिलाकर नित्य तीन बार पिलाने से कफ बाहर निकल जाता है।

पेट के रोग—हरा पोदीना पीसकर रस निकाल लें। पोदीने का रस दो चम्मच, दो चम्मच शहद, आधा नीबू निचोड़ लें। उसमें एक कप पानी मिलाकर, घोलकर पियें। इससे गर्मी के मौसम में हुई अपच, **अरुचि**, कब्ज़, गैस, पेट की जलन ठीक हो जायेगी।

चावल (RICE)

लेटिन नाम—ओराइजा सैटाइवा (Oryza sativa)

दस्त—चावल बनाने के पश्चात् इसका उबला हुआ पानी, जिसे माँड कहते हैं, फैंक देते हैं। यह दस्तों के लिए लाभदायक है। बच्चों को आधा कप, बड़ों को एक कप प्रति घण्टे से पिलाने से दस्त बन्द हो जाते हैं। छोटे शिशुओं को अल्प-मात्रा में पिला सकते हैं। इस माँड में जरा-सा नमक स्वाद के अनुसार मिलाने से माँड स्वादिष्ट, पौष्टिक और सुपाच्य हो जाता है। नमक मिलाकर दस्तों में भी पी सकते हैं। माँड को छः घण्टे से अधिक पड़ा न रखें। इससे अधिक समय तक रखने से यह बदबू देने लगता है। माँड बनाने की सरल, सस्ती विधि यह है कि सौ ग्राम चावल आटे की तरह पीस लें। इसे एक लीटर पानी में उबालें। भली प्रकार उबालने के पश्चात् इसे छानकर स्वादानुसार नमक मिला लें। इसे ऊपर बताए ढंग से पियें। दस्तों में भी इसे लाभकारी पायेंगे।

गर्मीनाशक—चावल की **प्रकृति शीतल** है। पेट में गर्मी भरी होने पर एवं गर्मी के मौसम में नित्य चावल खाने से ठण्डक मिलती है। पेट की गर्मी दूर करने हेतु एक भाग चावल, दो भाग मूँग की दाल मिलाकर खिचड़ी बनाकर घी डालकर खायें।

पेचिश, रक्त प्रदर—एक गिलास चावल के धोवन या आधा कप माण्ड में मिश्री मिलाकर पीने से लाभ होता है।

पेशाब में जलन, रुकावट हो तो आधा गिलास चावल के माँड में चीनी मिलाकर पिलायें, जलन और रुकावट दूर हो जायेगी।

चावल **अतिसार या पेचिश** के रोगियों के लिए उत्तम खाद्य पदार्थ है। सफेद चावलों को पानी में भिगोकर उस पानी से चेहरे को धोने से चेहरे की झाँइयाँ मिटकर रंग साफ हो जाता है।

हानिकारक—जिन लोगों के गुर्दे और मसाने में **पथरी** का रोग हो उनके लिए चावल बहुत हानिकारक पदार्थ है।

गर्भावस्था की कै—50 ग्राम चावल 250 ग्राम पानी में भिगो दें। आधे घण्टे भीगने के बाद 5 ग्राम धनिया भी डाल दें। 10 मिनट बाद मसलकर छान लें। चार बार में इसे चार हिस्से करके पिलायें। गर्भिणी की कै तत्काल बन्द हो जायेगी।

भाँग का नशा चावलों की धोवन पीने से उतर जाता है।

कब्ज़—एक भाग चावल दो भाग मूँग की खिचड़ी में घी मिलाकर खाने से कब्ज दूर हो जाती है।

फोड़ा—पिसे हुए चावलों की पुल्टिस सरसों के तेल में बनाकर बाँधने से फोड़ा फूट जाता है एवं पीव (Pus) निकल जाती है।

कोलेस्ट्रॉल—लम्बे समय तक चावल खाते रहने से कोलेस्ट्रॉल कम हो जाता है, बढ़ता नहीं है। **रक्तचाप** भी ठीक रहता है।

यकृत—सूर्योदय से पहले उठकर मुँह साफ करके एक चुटकी कच्चे चावल मुँह में रखकर पानी से निगल जायें। यह क्रिया यकृत को मजबूत करने के लिए बड़ी अच्छी है। जिन लोगों ने इस प्रकार चावल लिए हैं उन्हें लाभ हुआ है।

श्वेत प्रदर—आधा कप चावल के ताजा माण्ड में स्वादानुसार नमक, भुना-पिसा जीरा मिलाकर नित्य सात दिन पीने से सफेद पानी आना बन्द हो जाता है।

पुत्र प्राप्ति—मासिक धर्म बन्द होने के बाद स्त्री तीन दिन तक नित्य शाम को 5 बजे दो मुट्ठी चावल एक गिलास पानी में भिगो दें। रात्रि को इन चावलों को मसलकर चावलों की धोवन का पानी एक गिलास में भर लें। इसमें एक नीबू निचोड़ें और पियें। इसके बाद स्त्री स्वयं उत्साह से नित्य तीन दिन पति से सहवास करे। हर महीने मासिक धर्म के बाद यह प्रयोग करती रहे। जब भी गर्भाधान होगा तो पुत्र का जन्म होगा। यह प्रयोग 'प्यार' लेखक सुनील शर्मा साभार से लिया है। स्त्री जब तक गर्भवती नहीं हो, सहवास करते समय इसी प्रकार चावल लें।

मूँगफली (GROUND NUT)

लेटिन नाम—ऐरेकिस हायपोजिया (Arachis hypogaea)

मूँगफली के तेल का धर्म जैतून के तेल (Olive Oil) के समान है। जैतून का तेल बहुत महँगा मिलता है। अतः इसके स्थान पर मूँगफली का तेल काम में ले सकते हैं। मुट्ठी भर भुनी मूँगफलियाँ निश्चय ही पोषक तत्त्वों की दृष्टि से लाभकारी हैं। मूँगफली में प्रोटीन, केलोरिया और के, ई, बी विटामिन भरपूर होते हैं। ये अच्छा पोषण प्रदान करती हैं। मूँगफली में प्रोटीन, चिकनाई और शर्करा पाई जाती है। मूँगफली की भुनी हुई एक किलोग्राम गिरी में दो गैलन दूध और मुर्गी के तीन दर्जन अण्डों के बराबर ऊर्जा होती है। एक अण्डे के मूल्य के बराबर मूँगफलियों में जितनी प्रोटीन व उष्मा होती है उतनी दूध व अण्डे से संयुक्त रूप में भी नहीं होती। इसका प्रोटीन दूध से मिलता-जुलता है, चिकनाई घी से मिलती है। मूँगफली के खाने से दूध, बादाम और घी की पूर्ति हो जाती है। मूँगफली शरीर में गर्मी पैदा करती है, इसलिए सर्दी के मौसम में ज्यादा लाभदायक है। यह तर खाँसी में उपयोगी है। मेदे और फेफड़े को बल देती है। थोड़ी मात्रा में नित्य मूँगफली खाने से **मोटापा बढ़ता** है।

इसे भोजन के साथ, जैसे सब्जी, खीर, खिचड़ी आदि में डालकर नित्य खाना चाहिए। मूँगफली में तेल का अंश होने से यह वायु की बीमारियों को नष्ट करती है। यह पाचनशक्ति को बढ़ाती है और रुचिकर होती है लेकिन गर्म प्रकृति के व्यक्तियों के लिए हानिकारक भी है। मूँगफली ज्यादा खाने से पित्त भी बढ़ता है।

यक्ष्मा (टी.बी.)—मूँगफली में रसायन आर्जिनाइन नामक एमीनो अम्ल बहुतायत में पाया जाता है जो यक्ष्मा रोग को दूर करने में सफल हो सकता है। यह शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड का स्तर बढ़ाने में सहायक हो सकता है। नाइट्रिक ऑक्साइड शरीर की रोग-प्रतिरोधक प्रणाली को चुस्त करता है। मूँगफली में वसा जैसे अन्य पौष्टिक तत्त्व भी होते हैं, जो कि रोगियों पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। रोगियों को चार सप्ताह तक अन्य दवाओं के साथ आर्जिनाइन वाले कैप्सूल दिए गए। जिन रोगियों को आर्जिनाइन की खुराक दी गई उन पर उपचार का ज्यादा लाभ दिखाई दिया। तेज खाँसी जैसे लक्षणों में जल्दी सुधार देखा गया। थूक की जाँच में भी टीबी के जीवाणुओं के स्तर में कमी देखी गई। विशेषज्ञों का मानना है कि आर्जिनाइन थेरेपी की मदद से टीबी की चिकित्सा के समय में कमी लाई जा सकती है। विशेषज्ञों ने कहा है कि जहाँ आर्जिनाइन औषधि के रूप में सरलता से या सस्ते में उपलब्ध नहीं हो वहाँ मूँगफली से इसका काम लिया जा सकता है। टी.बी. के रोगियों को नित्य मूँगफली खानी चाहिए। (*राजस्थान पत्रिका*, 5 मार्च, 2003)

गर्भावस्था—गर्भकाल में साठ ग्राम मूँगफली नित्य खाने से गर्भस्थ शिशु की प्रगति में लाभ होता है। सेंकी हुई मूँगफली पीसकर पाउडर बना लें। गर्भावस्था में एक गिलास गर्म दूध में तीन चम्मच पाउडर डालकर नित्य एक बार पीने से स्वस्थ शिशु का जन्म होगा। सेंकी हुई मूँगफली खाती जायें और दो-दो घूँट दूध पियें। इस विधि से भी समान लाभ होगा।

दूधवृद्धि—नित्य कच्ची मूँगफली खाने से दूध पिलाने वाली माताओं का दूध बढ़ता है। नई सिकी हुई मूँगफली नियमित खाते रहने से भी माताओं के दूध में वृद्धि होती है।

त्वचा की कोमलता—जाड़े के दिनों में मूँगफली के तेल की मालिश करने तथा मूँगफली खाते रहने से त्वचा कोमल रहती है। हाथ-पैर नहीं फटते।

खुश्की, सूखापन—सर्दियों में त्वचा में सूखापन आ जाता है। जरा-सा मूँगफली का तेल, दूध और गुलाबजल मिलाकर मालिश करें। बीस मिनट बाद स्नान कर लें। इससे त्वचा का सूखापन ठीक हो जायेगा।

होंठ—नहाने से पहले हथेली में चौथाई चम्मच मूँगफली का तेल लेकर अँगुली से हथेली में रगड़ें और फिर होंठों पर इस तेल की मालिश करें। होंठों के लिए यह लाभप्रद है।

मोटापा घटाना—कुछ विशेषज्ञों का कहना है कि यदि खाना खाने से कुछ समय पूर्व थोड़ी सी भुनी हुई मूँगफली बिना चीनी की चाय या कॉफी के साथ ली जाए तो भूख जल्दी शांत हो जाती है और व्यक्ति कम भोजन करता है। इस प्रकार शरीर का वजन धीरे-धीरे कम होने लगता है।

हृदय—मूँगफली में विटामिन 'बी' भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसे शरीर के लिए आवश्यक कैलोरीज का भण्डार कहा जाता है। इसके उपरान्त भी मूँगफली के प्रयोग में **यह**

विशेषता है कि इसमें हृदय को हानि पहुँचाने वाला कोलेस्ट्रॉल नामक पदार्थ नहीं होता। इसमें मोनो अनसेचुरेटेड फैटी एसिड (MUFA) होता है जो हृदय रोग के खतरे को कम करता है। मूँगफली के रिफाइण्ड तेल के डिब्बे पर भी छपा रहता है, हृदय रोग का खतरा कम करता है। यदि कम मात्रा में मूँगफली खायें तो दुष्प्रभाव नहीं पड़ेगा, लेकिन अधिक खाने से हानि हो सकती है। हृदय के रोगियों को मूँगफली कम-से-कम खानी चाहिये। मूँगफली दिल के लिए हानिकारक हो सकती है। *शिकागो विश्वविद्यालय, अमेरिका के डॉ. ड्रेगा वेसिलियनोविच* और उनके सहयोगी शोधकर्ताओं ने यह बताया है कि दिल को मूँगफली से खतरा है, इससे धमनियों की आन्तरिक दीवार पर वसा (Fat) जमा हो जाती है जिससे रक्तप्रवाह में अवरोध उत्पन्न हो जाता है। यह मत डॉ. ड्रेगा ने बन्दरों को सुबह-शाम भरपेट मूँगफली खिलाकर परीक्षण के आधार पर व्यक्त किया। *—प्रज्ञान भारती, जयपुर दि. 1.1.1982.*

मूँगफली का तेल—हृदयरोगियों के लिए मूँगफली का तेल बहुत ही लाभप्रद होता है। यह रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ने नहीं देता है।

मूँगफली का तेल पौष्टिक और स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक होता है। यह सरलता से पच जाता है। इसमें **प्रोटीन** इतनी पर्याप्त मात्रा में होता है जिससे कि प्रोटीन के लिए कोई अन्य चीज लेने की आवश्यकता ही नहीं होती है।

हाथ, पैर और जोड़ों के दर्द में भी मूँगफली का तेल लाभ पहुँचाता है। मूँगफली के तेल से शरीर की मालिश करने पर स्नायु मजबूत होते हैं तथा दर्द में आराम मिलता है।

मूँगफली के तेल को गुनगुना करके मालिश करने से दाद, खाज, खुजली आदि त्वचा रोग ठीक होते हैं।

जौ (BARLEY)

लेटिन नाम—होर्डियम वल्गेरे (Hordeum vulgare)

गर्भपात—12 ग्राम जौ का छना हुआ आटा, 12 ग्राम तिल और 12 ग्राम शक्कर महीन पीसकर शहद में मिलाकर चाटने से गर्भपात नहीं होता है।

जल जाने पर—जौ जलाकर तिल के तेल में बारीक पिसकर जले हुए स्थान पर लगायें।

दमा—6 ग्राम जौ की राख, 6 ग्राम मिश्री—दोनों को पीसकर सुबह-शाम गर्म पानी के साथ फंकी लें। **राख बनाने की विधि**—(1) जौ किसी बर्तन में डालकर जलता हुआ कोयला डालकर जलायें। जौ जल जाने के बाद किसी बर्तन से इस तरह ढक दें कि हवा न जाए। चार घण्टे बाद कोयले को निकालकर फेंक दें और जले हुए जौ को पीस लें। (2) जौ को तवे पर इतना सेंकें कि जल जाए फिर ऊपर बताए अनुसार करें।

पथरी—जौ का पानी पीने से पथरी निकल जाती है। पथरी के रोगियों को जौ से बनी चीजें, जैसे—जौ की रोटी, धाणी, जौ का सत्तू लेना चाहिए। इससे पथरी पिघलने में सहायता मिलती है तथा पथरी नहीं बनती।

आन्तरिक बीमारियों और अवयवों की **सूजन** में जौ की रोटी खाना लाभदायक है। चर्म-रोग, जुकाम, कंठ के रोग तथा मूत्र सम्बन्धी रोगों में जौ खाना लाभप्रद है।

मधुमेह—5 किलो जौ, डेढ़ किलो चना, 1 किलो सोयाबीन, 1 किलो दानामेथी, 1 किलो गेहूँ—इन सबको पिसवाकर इसकी रोटी खाते रहने से मधुमेह में लाभ होता है।

मोटापा बढ़ाना—दो मुट्ठी जौ पानी में 12 घण्टे भिगोएँ, फिर चारपाई पर कपड़े पर फैलाकर कुछ खुश्क कर लें। इन्हें कूट-कूटकर इनका छिलका तुरन्त उतार दें। बची हुई जौ की गुली से दूध में खीर बनाकर खायें। कुछ ही सप्ताहों में दुबले-पतले व्यक्ति मोटे हो जाते हैं। जौ की गुली बाजार में भी अनाज बेचने वालों के मिलती है।

—श्री पुरुषोत्तमानंद जी महाराज के घरेलू नुस्खे—वासुदेव सिंघानिया।

मोटापा घटाना—जौ में मोटापा कम करने के गुण होते हैं। मोटे शरीर वालों को गर्मी में नित्य जौ का सत्तू पीना चाहिये। अन्य मौसम में जौ की रोटी खानी चाहिये।

गर्मी—जौ का सत्तू शरीर में ठण्डक देता है तथा शरीर में गर्मी सहन करने की क्षमता पैदा करता है।

तैलीय त्वचा—जौ का आटा दूध में गूँधकर उबटन बनाकर लगायें। आधे घण्टे बाद स्नान करें, धोयें। जौ का आटा, चने के बेसन से अधिक लाभकारी है। इससे तैलीय त्वचा के दोष दूर हो जायेंगे।

जौ के आटे का उबटन—दो बड़े चम्मच जौ का आटा लेकर उसमें दो चम्मच दूध, थोड़ी-सी हल्दी व थोड़ा सरसों का तेल मिलाकर शरीर में मल लीजिए, सूखने के बाद गर्म पानी से नहा लीजिए। त्वचा एकदम साफ हो जायेगी।

सौन्दर्यवर्धक—जौ का आटा और दूध की मलाई चेहरे का साँवलापन दूर करती है। इसलिए जौ के आटे में आटे का चौथाई भाग मलाई मिलाकर थोड़ा-सा पानी डालकर पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाने से **रंग निखरता** है।

गले में सूजन, प्यास अधिक और जलन हो तो एक कप भरकर जौ कूट लें और फिर उन्हें दो गिलास पानी में आठ घण्टे भीगने दें। इसके बाद उबालकर पानी को छान लें। जितना गर्म सहन हो उतना गर्म पानी होने पर नित्य दो बार गरारे करें। लाभ होगा।

जहाँ ठोस भोजन नहीं दिया जा सकता, वहाँ जौ का पानी अच्छा शामक पेय है। **सूजन, ज्वर, पेशाब में जलन** होने पर विशेष लाभदायक है। एक कप जौ एक किलो पानी में उबालकर ठण्डाकर बार-बार पियें।

गेहूँ (WHEAT)

लेटिन नाम—ट्रीटिकम एस्टिवम (Triticum aestivum)
ट्रीटिकम वलगेरे—(Triticum vulgare)
ट्रीटिकम ड्यूरम—(Triticum durum)

गेहूँ की रोटी अन्य अन्नों से अच्छी होती है।

पेशाब के साथ वीर्य जाना—सौ ग्राम गेहूँ को रात को पानी में भिगो दें। सवेरे उसी पानी में उन्हें पत्थर पर पीसकर लस्सी बना लें। स्वाद के लिए चीनी मिला लें। सात दिन तक पीने से आराम हो जाता है।

गर्भपात—जिनको गर्भपात होता हो वे एक मुट्ठी गेहूँ अंकुरित करके उसमें 20

किशमिश मिलाकर नित्य एक बार खायें। यह विटामिन-'ई' की सेवन करने की सरल विधि है। इससे गर्भपात नहीं होता।

पागल कुत्ते के काटे की पहचान—गेहूँ के आटे को पानी में गूँधकर उसकी कच्ची रोटी (बिना तवे पर सेंके) कुत्ता काटे स्थान पर रखकर बाँध दें। थोड़ी देर बाद उसे खोलकर किसी अन्य कुत्ते के पास खाने के लिए डाल दें। यदि वह कुत्ता उस आटे को नहीं खाए तो समझ लेना चाहिए कि पागल कुत्ते ने काटा है। यदि खा ले तो समझें कि जिस कुत्ते ने काटा है, वह पागल नहीं है।

फोड़ा—(1) बालतोड़ फोड़ा होने पर बीस दाने गेहूँ के मुँह में खूब चबायें। बारीक लुगदी होने पर इसे फोड़े पर लगायें। आराम होगा। (2) गेहूँ के आटे में नमक, पानी डालकर हलवे की तरह पकाकर फोड़े पर बाँधने से फोड़ा फूट जाता है।

आधे सिर में दर्द—आधे सिर में दर्द होता हो तो सूर्योदय से पहले घी में बनी हुई पूड़ी और हरी पत्तियों वाली सब्जी खायें। कुछ दिन लगातार खाने से आधे सिर का दर्द ठीक हो जायेगा।

दस्त, आमातिसार—सौंफ को पीसकर पानी में मिलाकर, छानकर इस सौंफ के पानी में गेहूँ का आटा गूँधकर रोटी बनाकर खाने से लाभ होता है।

पाचक—गेहूँ का आटा गूँध लें तथा एक घण्टा रखें और फिर इसकी रोटी बनाकर खायें। यह रोटी शीघ्र पच जाती है।

मधुमेहनाशक दलिया—500 ग्राम छिलके वाली मूँग की दाल; 500 ग्राम चावल; 500 ग्राम बाजरा; 500 ग्राम गेहूँ —इन सबको मिलाकर भूनें और दलिया बना लें। इस दलिया में 50 ग्राम सफेद तिल तथा 20 ग्राम अजवायन मिला लें। इस दलिया में से 50 ग्राम लेकर 400 ग्राम पानी में उबालें। स्वाद हेतु सेंधा नमक, हरीमिर्च, हरा धनिया मौसम की सब्जियाँ डालकर दलिया बनाकर सुबह-शाम दस दिन तक खायें। इसके सेवन से इन्सुलिन का इन्जेक्शन छूट जायेगा, मधुमेह ठीक होगा, **मोटापा घटेगा।** प्रतिमाह सात दिन खायें।

चोट—गेहूँ की राख, घी और गुड़—इन तीनों को समान मात्रा में मिलाकर एक-एक चम्मच सुबह-शाम खाने से चोट का दर्द ठीक हो जाता है।

दर्दनाशक—3 चम्मच गेहूँ का दलिया रात को एक कप पानी में भिगो दें। प्रातः इसमें दो चम्मच पिसा हुआ धनिया, दो चम्मच खसखस और दूध, चीनी डाल कर खीर की तरह पकायें। मात्रा आवश्यकता और स्वादानुसार घटा बढ़ा सकते हैं। यह दर्दनाशक है। यह खीर पाचनशक्ति के विकार को दूर करती है, शक्तिवर्धक है।

सूजन—गेहूँ उबालकर गर्म-गर्म पानी से सूजन वाली जगह को धोने से सूजन कम हो जाती है।

हड्डी टूटने पर 12 ग्राम गेहूँ की राख इतने ही शहद में मिलाकर चाटने से टूटी हुई हड्डियाँ जुड़ जाती हैं। कमर और जोड़ों के दर्द में भी आराम होता है।

हड्डी टूटना, चोट, मोच लगने पर—गुड़ में गेहूँ का हलवा (सीरा) बनाकर खायें। इससे दर्द में लाभ होगा, हड्डी शीघ्र जुड़ेगी।

दर्द—गेहूँ की रोटी एक ओर से सेंक लें, एक ओर कच्ची रखें। कच्ची की ओर तिल का तेल लगाकर दर्द वाले अंग पर बाँध दें। इससे दर्द दूर हो जायेगा।

कीड़े—गेहूँ के आटे में समान मात्रा में बोरिक एसिड पाउडर मिलाकर पानी डालकर गोलियाँ बना लें और गेहूँ में रखें। कीड़े, कॉकरोच नहीं रहेंगे।

फरास—गेहूँ के पौधों के रस से बालों को दस मिनट भिगोये रखें, इसके बाद धोने से फरास दूर हो जाती है।

चर्म रोग—विशेषत: खर्रा, दुष्ट अकौता तथा दाद की तरह कठिन, गुप्त एवं सूखे चर्म रोगों में—गेहूँ को गर्म तवे पर खूब अच्छी तरह भूनकर, जब वह बिल्कुल ही राख की तरह हो जाए तो उसे खरल में खूब अच्छी तरह पीसकर शुद्ध सरसों के तेल में मिलाकर सम्बन्धित स्थान पर लगाने से कई वर्षों के असाध्य एवं पुराने चर्म रोग आरोग्य हुए हैं।

—डॉ. के.के.पी. वर्मा, बिहार

अँगुलियों में खुजली—सर्दी व बरसात में हाथों व पैरों की अँगुलियों में खुजली होने लगती है व सूजन आ जाती है। इसको ठीक करने के लिए जानवरों को डाला जाने वाला भूसा (गेहूँ की कुट्टी) एक मुट्ठी भर व एक चम्मच नमक 2 लीटर पानी में डालकर उबाल कर जब पानी गर्म व गुनगुना हो तब हाथ व पैर डुबो कर सेंक करें, आराम मिलेगा। पैरों की बिवाई फटने पर भी यह उपाय लाभप्रद है।

खुजली—गेहूँ के आटे में पानी मिलाकर लेप करने से चर्म की दाह, खुजली, टीसयुक्त फोड़े, फुंसी और अग्नि से जले हुए पर लगाने से लाभ होता है।

दाद, खुजली, पुराने त्वचा रोग—लोहे के बर्तन में गेहूँ भूनकर जलाकर पीस लें। इसमें सरसों का तेल मिलाकर मरहम बनाकर लगायें।

खाँसी—20 ग्राम गेहूँ या गेहूँ का दलिया और 5 ग्राम सेंधे नमक को पाव भर पानी में औटाकर एक तिहाई पानी रहने पर छानकर नित्य दो बार पीने से खाँसी मिट जाती है।

पेशाब की जलन—रात को 12 ग्राम गेहूँ 250 ग्राम पानी में भिगो दें। प्रात: छानकर उस पानी में 25 ग्राम मिश्री मिलाकर पीने से पेशाब की जलन दूर होती है।

पथरी—गेहूँ और चनों को औटाकर उसका पानी पीने से गुर्दा और मूत्राशय की पथरी गल जाती है।

शक्तिवर्धक—आधा कप गेहूँ रात को पानी में भिगो दें। प्रात: गेहूँ और स्वादानुसार मिश्री मिलाकर पीसकर एक गिलास पानी में घोलकर पियें। कमजोरी दूर होगी, धातु विकार दूर हो जायेंगे।

नपुंसकता, बाँझपन—आधा कप गेहूँ को बारह घण्टे पानी में भिगोयें, फिर गीले मोटे कपड़े में बाँधकर चौबीस घण्टे रखें। इस तरह छत्तीस घण्टे में अंकुर निकल आयेंगे। इन अंकुरित गेहुँओं को बिना पकाए ही खायें। स्वाद के लिए गुड़ या किशमिश मिलाकर खा सकते हैं। इन अंकुरित गेहुँओं में विटामिन 'ई' (E) भरपूर मिलता है। यह स्वास्थ्य एवं शक्ति का भण्डार है। नपुंसकता एवं बाँझपन में यह लाभकारी है। केवल सन्तानोत्पत्ति के लिए 25 ग्राम अंकुरित गेहूँ तीन दिन और फिर तीन दिन इतने ही अंकुरित उड़द पर्यायक्रम से खाने चाहिए। यह प्रयोग कुछ महीने करें। गेहूँ के अंकुर अमृत हैं। इनमें शरीर की रक्षा

के लिए आवश्यक सभी विटामिन प्रचुर मात्रा में मिलते हैं। गेहूँ के अंकुर खाने से सभी रोग दूर हो जाते हैं।

हिपोक्रेट्स के कथनानुसार 'आपका आहार ही आपकी औषधि है।' गेहूँ के ज्वारे का रस उत्तम कोटि का पोषक तो है ही, बल्कि विशुद्ध-निर्मल-प्राकृतिक क्लोरीफिल युक्त स्वास्थ्यप्रद आहार भी है। अमेरिका के बोस्टन नगर के अधिकांश चिकित्सकों ने अपने रोगियों को गेहूँ के ज्वारे के रस पर रखा और उसके चमत्कारिक परिणाम मिले।

आप चर्मरोग, मधुमेह, अस्थमा, सर्दी, एलर्जी तथा सन्धिवात से पीड़ित हैं, तो ज्वारे का रस पीना शुरू कर दें।

गेहूँ के ज्वारे के रस से रक्त-शुद्धि होती है। इससे कई रोग स्वयं ही नष्ट हो जाते हैं। शरीर के प्रत्येक अवयव को स्वस्थ रखने के लिए शुद्ध रक्त आवश्यक है।

कई अमरीकनों ने कैंसर जैसे रोग से भी केवल एक महीने तक गेहूँ के ज्वारे के रस का सेवन करके मुक्ति पायी है। गेहूँ के ज्वारे के रस में 'लेट्राइल' पाया जाता है जो कैंसर के कोशों को नष्ट करता है। मधुमेह में 'इन्सुलिन' जो काम करता है वही काम कैंसर के लिए 'लेट्राइल' करता है। डॉ. लेट्राइल केबस के अनुसार मूल बीज में जितनी मात्रा में 'लेट्राइल' होता है, इससे सौ गुना अधिक 'लेट्राइल' अंकुरित धान्य एवं कोमल, ताजा हरी साग-सब्जियों में होता है।

गेहूँ के ज्वारे या पौधे का रस, प्रकृति के गर्भ में छिपी औषधियों के अक्षय भंडार में से मानव को प्राप्त एक भेंट है। गेहूँ के ज्वारों के रस में रोगों के उन्मूलन की शक्ति है।

गेहूँ के पौधे में रोगनाशक ईश्वरप्रदत्त अपूर्व गुण

गेहूँ के ज्वारे या पौधे का रस, प्रकृति के गर्भ में छिपी औषधियों के अक्षय भंडार में से मानव को प्राप्त एक भेंट है। गेहूँ के ज्वारों के रस में रोगों के उन्मूलन की शक्ति है। गेहूँ के पौधे में शरीर का शोधन करने और उसे स्वस्थ रखने की अद्‌भुत शक्ति होती है। अमरीका की एक महिला डॉक्टर ने गेहूँ की शक्ति के सम्बन्ध में बहुत अनुसंधान तथा अनेकानेक प्रयोग करके एक बड़ी पुस्तक लिखी है, जिसका नाम है—*'Why suffer ? The Answer ? Wheat Grass Manna !'* इसकी लेखिका हैं, विख्यात प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. एन. विगमोर, D.D.N.D.; P.S.D.; P.W.D.; S.M.D. वगैरह। पुस्तक में उन्होंने अपने सब अनुसंधानों का पूरा विवरण दिया है। उन्होंने अनेकानेक असाध्य रोगियों को गेहूँ के छोटे-छोटे पौधों का रस (Wheat Grass Juice) देकर उनके कठिन-से-कठिन रोग दूर किए हैं। वे कहती हैं कि संसार में ऐसा कोई रोग नहीं है जो इस रस के सेवन करने से अच्छा न हो सके। **कैंसर** के भयंकर रोगियों को उन्होंने अच्छा किया है, जिन्हें डॉक्टरों ने असाध्य समझकर जवाब दे दिया था और वे मृतप्राय समझकर अस्पताल से निकाल दिए गए थे।

अनेकानेक भगंदर, बवासीर, मधुमेह, गठियाबाय, पीलिया, ज्वर, दमा, खाँसी वगैरह के पुराने असाध्य रोगी उन्होंने इस साधारण रस से अच्छे किए हैं। **बुढ़ापे की कमजोरी** दूर करने में तो यह रामबाण ही है। भयंकर फोड़ों और घावों पर इसकी लुगदी बाँधने से जल्दी लाभ होता है। अमेरिका के अनेकानेक बड़े-बड़े डॉक्टरों ने इस बात का समर्थन किया है और अब मुम्बई व गुजरात प्रान्त में भी अनेक लोग इसका प्रयोग करके लाभ उठा रहे हैं।

गेहूँ के पौधे का महत्त्व—भारत में आयोजित विश्व शाकाहारी कांग्रेस अधिवेशन में भाग लेने के लिए डॉ. विगमोर आईं। हमारे प्रश्न किए जाने पर कि गेहूँ के पौधे के रस के पीछे क्या सिद्धान्त है? डॉ. विगमोर ने कहा कि सबसे पहले यह समझना आवश्यक है कि बीमारी क्या है? हममें से अधिकांश लोग अनुचित खाद्य वस्तुओं और खाने के अनुचित तरीकों के द्वारा जीवन भर अपने शरीर का दुरुपयोग करते रहते हैं। इस दुरुपयोग के कारण हमारे शरीर में सब प्रकार का विष जमा हो जाता है।

—दैनिक हिन्दुस्तान, 18 दिसम्बर, 1977

गेहूँ के पौधे के गुणों पर प्रकाश डालते हुए डॉ. विगमोर ने कहा कि गेहूँ के पौधे में सर्वाधिक पोषक तत्त्व हैं। गेहूँ के पौधे में जीवनदायी तत्त्व सबसे अधिक हैं। रासायनिक जाँच से ज्ञात हुआ है कि गेहूँ के पौधे का रस हमारे रक्त से बहुत मिलता-जुलता है। गेहूँ के पौधे में मैग्नेशियम अणु होते हैं, जबकि हमारे रक्त में लोहा। इस विशेषता के कारण गेहूँ के पौधे का रस रक्त और नाड़ियों के शोधन में अत्यन्त उपयोगी है।

कैंसर का उपचार—गेहूँ का पौधा कैंसर के उपचार में किस प्रकार सहायक है? डॉ. विगमोर ने कहा—कैंसर भी शरीर की एक स्थिति मात्र है, जो यह बताती है कि इस अद्‌भुत यन्त्र में कहीं कोई खराबी है। प्र ृति सदा शरीर को सन्तुलन में रखने का प्रयत्न करती है। कुछ लोग कैंसर से पीड़ित होते हैं और कुछ को अन्य बीमारियाँ, यह इसलिए कि सबके जीवन जीने का ढंग अलग-अलग है। एक महिला की छाती में कैंसर था। सब प्रकार की चिकित्सा करा कर वह वह निराश हो चुकी थी। उसको सब प्रकार के रसों का आहार दिया गया जिससे कुछ महीनों में वह ठीक हो गई। इसी प्रकार एक ल्यूकेमिया के मरीज को पानी का एनिमा देकर पेट साफ किया और बाद में एनिमा से ही आँतों में गेहूँ के पौधे का रस पहुँचाया तो वह ठीक हो गया। नगरों में निरन्तर प्रदूषण बढ़ रहा है। गेहूँ के पौधे में प्रदूषण विरोधी तत्त्व पाए जाते हैं, इसके सेवन से कैंसर और अन्य रोगों से बचा जा सकता है।

गेहूँ के ज्वारों में पाया जाने वाला क्लोरोफिल विशिष्ट है। इन ज्वारों के क्लोरोफिल से निकले रस को लोग Green Blood की उपमा देते हैं। कहते हैं कि यह रस मनुष्य के रक्त से 40 फीसदी मेल खाता है। ऐसी अद्‌भुत औषधि आज तक कहीं देखने में नहीं आई थी। इसके तैयार करने की विधि बहुत ही सरल है। प्रत्येक मनुष्य घर में इसे आसानी से तैयार कर सकता है।

रस बनाने की विधि—12 चीड़ के टूटे-फूटे बक्सों में, बाँस की टोकरी में अथवा मिट्टी के गमलों में मिट्टी भरकर उसमें प्रतिदिन बारी-बारी से आधा मुट्ठी उत्तम गेहूँ के दाने बो दीजिए और छाया में अथवा कमरे या बरामदे में रखकर यदा-कदा थोड़ा-थोड़ा पानी डालते जाइए, धूप न लगे तो अच्छा है। जिस मिट्टी में गेहूँ बोया जाए उसमें अधिक खाद नहीं होना चाहिए। तीन-चार दिन बाद पौधे उग आयेंगे और आठ-दस दिन में 7-8 इंच के हो जायेंगे तब आप उसमें से पहले दिन बोए हुए सारे पौधे जड़ सहित उखाड़कर जड़ को काटकर फेंक दीजिए और बचे हुए डण्ठल और पत्ती को (जिसे Wheat Grass कहते हैं) धोकर साफ सिल पर थोड़े पानी के साथ पीसकर आधे गिलास के लगभग रस छानकर

तैयार कर लीजिए और रोगी को तत्काल वह ताजा रस रोज सवेरे भूखे पेट पिला दीजिए। इसी प्रकार शाम को भी ताजा रस तैयार करके पिलाइए। फिर दो घण्टे तक कुछ नहीं खिलायें, गेहूँ के पौधों का रस पीने के बाद भूख लगने पर सब्जियों का सूप पिला सकते हैं। भोजन सादा, बिना तला-भूना दें। आप देखेंगे कि भयंकर रोग आठ-दस या पन्द्रह-बीस दिन बाद भागने लगेंगे और दो-तीन महीने में वह प्राणी एकदम रोगमुक्त होकर पहले के समान हट्टा-कट्टा स्वस्थ मनुष्य हो जायेगा। रस छानने में जो फुजला निकले उसे भी नमक वगैरह डालकर भोजन के साथ दें तो अच्छा है। रस निकालने के झंझट से बचना चाहें तो रोगी उन पौधों को चाकू से महीन-महीन काटकर भोजन के साथ सलाद की तरह भी सेवन कर सकते हैं, परन्तु उसके साथ कोई फल न मिलाए जाएँ। साग-सब्जी मिलाकर खूब शौक से खायें।

गेहूँ के पौधे 8 इंच से ज्यादा बड़े न होने पाएँ, तभी उन्हें काम में लाया जाए। इसी कारण 12 गमले या चीड़ के बक्स रखकर बारी-बारी (प्राय: प्रतिदिन दो-एक गमलों में) आपको गेहूँ के दाने बोने पड़ेंगे। जैसे-जैसे गमले खाली होते जायें, वैसे-वैसे उनमें गेहूँ बोते चले जाइए। इस प्रकार प्राय: बारहों मास गेहूँ उगाया जा सकता है।

उक्त महिला डॉक्टर ने अपनी प्रयोगशाला में हजारों रोगियों पर इस Wheat Grass Juice का प्रयोग किया है और इसका कारण यह है कि उसे किसी एक मामले में भी असफलता नहीं मिली।

रस निकालकर ज्यादा देर नहीं रखना चाहिए। ताजा ही सेवन कर लेना चाहिए। घण्टा दो घण्टा रखकर छोड़ने से उसकी शक्ति घट जाती है और तीन-चार घण्टे बाद तो वह बिल्कुल व्यर्थ हो जाता है। डण्ठल और पत्ते इतनी जल्दी खराब नहीं होते। वे गमलों में हिफाजत से रखे जायें तो विशेष हानि नहीं पहुँच सकती है।

मात्रा—गेहूँ के पौधों (ज्वारों) का रस धीरे-धीरे घूँट-घूँट कर पियें। रोगियों को गेहूँ के ज्वारों का रस प्रात: व शाम को पीना चाहिए। एक बार में रस की मात्रा 50 मि.ली. पियें।

प्रारम्भ में ज्वारों का रस 30 मि.ली. पियें और धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते जायें। पुराने असाध्य या गम्भीर रोगों में रस की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाते हुए 300 मिली. तक दे सकते हैं। ज्वारों के रस में किसी भी फल का रस मिला कर नहीं पियें। फलों का रस मिलाने से ज्वारों के रस का प्रभाव कम हो जाता है। पोदीने के पत्ते गेहूँ के ज्वारों के साथ पीसकर ले सकते हैं। किसी भी तरह के मसाले, नमक, नीबू नहीं डालें।

इसके साथ-साथ आप एक काम और कर सकते हैं, वह यह है कि आप आधा कप गेहूँ लेकर धो लीजिए और किसी बर्तन में डालकर उसमें दो कप पानी भर दीजिए। बारह घण्टे बाद वह पानी निकालकर सुबह-शाम पी लीजिए। वह आपके रोग को निर्मूल करने में अधिक सहायता करेगा। बचे गेहूँ आप नमक-मिर्च डालकर वैसे भी खा सकते हैं अथवा पीसकर, हलुआ बनाकर सेवन कर सकते हैं अथवा सुखाकर आटा पिसवा सकते हैं। सब प्रकार लाभ-ही-लाभ हैं।

ऐसा है यह गेहूँ के पौधों में भरा हुआ ईश्वर प्रदत्त अमृत! लोगों को चाहिए कि वे

इस अमृत का सेवन कर स्वयं सुखी हों और लाभ मालूम हो तो परोपकार के विचार से इसका यथाशक्ति प्रचार करके अन्य लोगों का कल्याण करें और महान पुण्य के भागी हों। गेहूँ के पौधे का रस पीने से बाल भी कुछ समय के बाद काले हो जाते हैं। शरीर में तो ताकत बढ़ती है, मूत्राशय की पथरी भी ठीक हो जाती है। भूख खूब लगती है। आँखों की ज्योति बढ़ती है। विद्यार्थियों का शारीरिक व मानसिक विकास खूब होता है और स्मरण-शक्ति बढ़ती है। छोटे बच्चों को भी यह रस दिया जा सकता है। छोटे बच्चों को पाँच-पाँच बूँद देना चाहिए।

रस धीरे-धीरे घूँट-घूँट पीना चाहिए। रस बनने पर तुरन्त पी लेना चाहिए। तीन घण्टे में उसके पोषक गुण दूर हो जाते हैं। रस लेने के पूर्व तथा बाद में एक घण्टे तक कुछ भी नहीं खाया जाए। शुरू में कइयों को उल्टी होगी और दस्त होने लगेंगे तथा सर्दी मालूम पड़ेगी। यह सब रोग होने की निशानी है। सर्दी, उल्टी या दस्त से शरीर में एकत्रित मल बाहर निकल जायेगा, इससे घबराने की जरूरत नहीं है। रस में अदरक अथवा खाने का पान मिला सकते हैं, इससे स्वाद तथा गुण में वृद्धि हो जाती है। रस में नीबू अथवा नमक नहीं मिलाना चाहिए।

गेहूँ के पौधे का रस कम-से-कम 40 दिन और आगे जब तक चाहें कई महीनों तक पी सकते हैं। लम्बे समय तक पीते रहने से कोई हानि नहीं होती है।

यह रस पीने वालों का अनुभव है कि इससे आँखें, दाँत और बालों को बहुत फायदा होता है और **कब्ज़** भी नहीं रहती। इस रस के सेवन से कोई हानि नहीं होती। इसका सेवन करते समय सादा भोजन ही लेना चाहिए। तली हुई वस्तुएँ नहीं खानी चाहिए।

थैलिसीमिया—*चंडीगढ़ पी. जी. इन्स्टीट्यूट* के बाल रोग विशेषज्ञ *डॉ. मारवाह* और उनके दल की निगरानी में थैलिसीमिया पीड़ित 16 बच्चों को नित्य एक गिलास (100 मि.ली.) गेहूँ के ज्वारे का रस पिलाया। एक साल बाद जाँच से पता चला कि इनमें से अधिकतर बच्चों को रक्त बदलने की आवश्यकता 23% कम हो गई। तीन बच्चों में तो यह 40% से भी अधिक थी। अन्य कोई हानिकारक प्रभाव नहीं मिला। यह रिपोर्ट इन्डियन पेड्रियोट्रिक्स जनरल में छपी है। —*हैल्थ, अक्टूबर, 2004*

गेहूँ-घास-रस के अन्य लाभ—

1. सम्भव हो तो गेहूँ-घास-रस का 'एनिमा' भी लें। इससे पेट में यदि कीड़े हों तो बाहर निकल आते हैं। पेट साफ रहता है तथा पेट से उठने वाली अन्य बीमारियों में भी लाभप्रद है, जैसे—कब्ज़, गैस ट्रबल, अल्सर आदि।
2. भूख खूब लगती है तथा शारीरिक शक्ति में अत्यधिक वृद्धि होती है व हीमोग्लोबिन बढ़कर शुद्ध रक्त का निर्माण होता है और चेहरा सुन्दर तथा लावण्यमय हो जाता है।
3. मूत्राशय व गुर्दे सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। पथरी भी दूर होती है। दाँत मजबूत होते हैं तथा बालों को भी लाभ होता है। आँखों की ज्योति बढ़ती है। चर्मरोग नहीं होते।
4. विद्यार्थियों का शारीरिक-मानसिक विकास खूब होता है और स्मरण-शक्ति बढ़ती है। नशे की आदत छूट जाती है।
5. रक्तचाप, हृदय-रोग, लकवा व पोलियो की सम्भावना नहीं रहती।

6. गेहूँ-घास की पत्तियों को पानी में डालकर रखने से उसके कीटाणु नष्ट होकर पत्तियों से चिपक जाते हैं व पानी अत्यधिक शुद्ध हो जाता है।
7. व्हीट ग्रास (गेहूँ के कोमल पौधे) रस में 103 तत्त्व, आवश्यक विटामिनों की पूरी श्रेणी (जिसमें विटामिन-'सी', 'ए', 'बी' और 'ई' बहुतायत से हैं।), खनिज, अमीनो अम्ल, पाचक रेशे और जिसकी अत्यन्त आवश्यकता है ऐसे एक्सोजीनल एन्ज़ाइम्स प्रोटेज, साइट्रोक्रोम ऑक्सीडेज़, एमाइलेज़, लाइपेज़, ट्रान्सहाइड्रोजीनस, सुपर ऑक्साइड डिस्म्यूटेज़ आदि मिलते हैं।
8. गेहूँ-घास का रस हीमोग्लोबीन बढ़ाता है और हृदय के कार्य को सुधारता है। यह उत्कृष्ट विकार निवारक और कायाकल्प कारक है, पाचनशक्ति बढ़ाता है और कब्ज़ से बचाता है। मानसिक संतुलन सुधारता है और मस्तिष्क व तंत्रिका के क्रियाकलापों को उत्प्रेरित करता है। मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में सहायता करता है। सभी प्रकार के त्वचा सम्बन्धी विकारों को दूर करने में सहायक है। विष-निवारक और नुकसानकर्ता सूक्ष्म जीवों की वृद्धि को रोकता है। बालों का सफेद होना रोकता है। टिश्यूज़ (ऊतकों) में प्रवेश कर उन्हें चुस्त-दुरुस्त करता है। लीवर (यकृत) को शुद्ध करता है और फेफड़ों के घाव भर देता है। दाँत दर्द, दाँतों का सड़ना, पायोरिया और गले की बीमारियों में आराम देता है। शरीर में भारी धातुओं और विषैले औषधों का जमाव दूर करता है। कैंसर ट्यूमर को दूर करने में सहायता करता है।
9. गेहूँ के पौधे के रस से रक्त साफ होता है। हर प्रकार के चर्म रोग में यह रस पियें, रस से रोग-ग्रस्त चर्म को धोयें और बार-बार रस ही लगायें। लाभ होगा।
10. बाल गिरना, बाल सफेद होना तथा महिलाओं की रसौली में लाभदायक है।
11. गेहूँ के पौधों का रस पीने से शारीरिक शक्ति इतनी बढ़ती है कि वह सभी बीमारियों के विष और कीटाणुओं को नष्ट कर देती है। फिर शरीर में कोई रोग नहीं रह सकता।

नीरोगिता—गेहूँ का शर्बत शारीरिक स्फूर्ति और शक्ति देता है। फार्म का गेहूँ एक बर्तन में डालें और इससे दुगुना पानी डालकर बारह घण्टे तक भीगने दें। फिर इसे छानकर पानी में शहद मिलाकर पियें। इस प्रकार गेहूँ का पानी नित्य पीने से कोई रोग पास नहीं आएगा।

जिन्हें लाभ पहुँचे वे लेखक को अपने अनुभव लिखकर भेजें ताकि दूसरों को बताया जा सके। यह पुण्य लाभ प्राप्त करें।

'चोकर-कॉफी' एक प्रयोग यह भी—गेहूँ के आटे को मैदे की छलनी से छान लीजिए और जो चोकर यानि चापड़ या भूसी निकले उसे तवे पर सेंक लें। उसे इतना सेंकें कि वह लाल हो जाये, परन्तु कच्ची न रहे और जले भी नहीं। फिर इस सिकी हुई चोकर को दूध-शक्कर-पानी में डालकर खूब उबालें व छानकर पियें। इसका स्वाद कॉफी के समान होगा और तुरन्त स्फूर्ति मालूम होगी क्योंकि इसमें प्रोटीन अधिक होता है। इससे **'ब्लड-प्रेशर'**, **हार्ट-अटैक**, कब्ज़ व गैस, में लाभ होगा और शारीरिक दुर्बलता दूर करने में इसका कोई जवाब ही नहीं।

दालें (PULSES)

दालों से मिलने वाले पौष्टिक तत्त्व दालों के बनाने की विधि पर अधिक निर्भर करते हैं। दालें बनाने से पहले आठ घण्टे भिगोयें। दालें छिलकों सहित लें। छिलकों वाली दाल बिना छिलकों वाली दाल से अधिक लाभदायक है। दालों को भिगोने से उनमें व्याप्त अनेक एंजाइम तंत्र क्रियाशील हो जाते हैं जिससे दालों के पोषक तत्त्व बढ़ जाते हैं। सूखी अवस्था में दालों में विटामिन 'सी' नहीं होता लेकिन भीगने के बाद विटामिन 'सी' अधिक मात्रा में प्रकट हो जाता है। इसी प्रकार सूखे दानों की अपेक्षा अंकुरित दानों में फोलिक अम्ल और अन्य 'बी' वर्ग वाले विटामिनों के अंश में 2-3 गुनी बढ़ोतरी हो जाती है। भीगने से अंकुरण हो जाता है।

सूखी अवस्था में दालों में कुछ पोषणरोधी कारक फाइटेट और टैनिन सरीखे ऐसे पदार्थ होते हैं जो शरीर को कुछ पोषक पदार्थों की उपलब्धि होने में बुरा प्रभाव डालते हैं लेकिन अंकुरण में ये हानिकारक पदार्थ तोड़कर निष्क्रिय कर दिए जाते हैं। यह देखा गया है कि केवल रात भर पानी में भिगो देने पर ही चने और अरहर से 50 प्रतिशत टैनिन अलग हो जाता है। मूँग और उड़द से इस तरह से करीब 25 प्रतिशत टैनिन निकाला जा सकता है। 24-48 घण्टे तक अंकुरण होने पर टैनिन के अंश में आगे और 10-15 प्रतिशत की कमी हो जाती है। सूखे चने में एक और पदार्थ फाइटेट होता है जो कुल फॉस्फोरस का 60 प्रतिशत से भी अधिक होता है, लेकिन 48 घण्टे तक अंकुरण के बाद यह 44 प्रतिशत ही रह जाता है और इस तरह फॉस्फोरस में कोई परिवर्तन नहीं होता। इन्हीं लाभकारी प्रभावों के कारण अंकुरण के बाद दालों से लोहे की उपलब्धि दो गुनी अधिक हो जाती है।

अंकुरण से दाने में मंड की मात्रा भी बदल जाती है। इससे दालें सुपाच्य बन जाती हैं। यह सब जानते हैं कि दालों से आध्मान या उदर-वायु (गैस बनने) की स्थिति आ जाती है। अन्य दालों की तुलना में चने से अधिक गैस बनती है। इन दालों में औलिगोसैकराइड नामक कुछ शर्कराओं की उपस्थिति गैस बनने से सम्बद्ध कारक है। मानव में उपयुक्त पाचक एंजाइमों की अनुपस्थिति से इन शर्कराओं का अवशोषण नहीं हो पाता है। लेकिन बड़ी आँत वाले जीवाणु (बैक्टीरिया) इन गैस बनाने वाली शर्कराओं पर क्रिया करते हैं। चना, मूँग, उड़द या अरहर अंकुरित होने पर इन ओलिगो-शर्कराओं को कम कर देते हैं। 24 घण्टे तक अंकुरित होने पर आरम्भिक मान की तुलना में ओलिगो-शर्कराओं की सांद्रता 50 प्रतिशत पायी गयी। 48-72 घण्टे तक यह 25-72 प्रतिशत से भी कम पायी गयी। इसका मतलब यह हुआ कि बिना अंकुरित दालें कम गैस बनाने वाली होती हैं।

दालों, विशेषकर चने और मूँग को तैयार करने की दो पारम्परिक विधियाँ भूनने और फुलाने वाली विधियाँ हैं। इन खाद्य-पदार्थों को भूनने और फुलाने पर अच्छा स्वाद आता है। ताप से इन प्रक्रियाओं के दौरान पोषणरोधी पदार्थों का नाश भी हो जाता है। भुनी दालों के आटे की लुगदी का गाढ़ापन भी कम हो जाता है। इस तरह भुनी हुई दालों के प्रयोग से हम भोजन का परिमाण कम कर सकते हैं, विशेष रूप से छोटे बच्चों को खिलाने में।

दालों को पकाने की प्रचलित विधि पानी में उबालने की है। उबालने से अधिकांश

वे पदार्थ निष्क्रिय हो जाते हैं जो शरीर को कुछ पोषक पदार्थों को सोखने नहीं देते, लेकिन कुछ पोषक पदार्थ पकाने वाले माध्यम में घुलकर बह जाते हैं।

अरहर के विषय में पाया गया है कि उबालने से रिबोफ्लाविन की 5-25 प्रतिशत तक हानि हो जाती है। दालों के टैनिन अंश से सम्बन्धित हाल की खोजों से पता चलता है कि पकाने के बाद पोषण-रोधी कारक का 80 प्रतिशत से अधिक अंश दाने से अलग हो जाता है। अरहर की दाल अथवा चावल के पकाने पर लोहे की जैव उपलब्धिता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

दाल से बनी चीजें पापड़, दाल-मोठ आदि रोगियों को रोग ठीक होने पर देने से शक्तिप्रद खाद्य हैं। मिठाइयाँ नहीं देनी चाहिए। मिठाइयों में बंगाली मिठाई के रसगुल्ले दे सकते हैं।

रूपनिखार—दाल-चावल का उबला हुआ पानी चेहरे पर लगाकर सूखने दें। एक घण्टे बाद धोयें। इससे चेहरे का रूप निखर उठेगा। विस्तार से जानने हेतु लेखक की पुस्तक **'रूपनिखार'** पढ़ें।

मूँग (GREEN GRAM)
मूँग की दाल (GREEN GRAM PULSE)
लेटिन नाम—फेजियोलस ऑरियस (Phaseolus aureus)

ज्वर—ज्वर में मूँग की दाल खाना उत्तम पथ्य है। यह छिलके सहित काम में लेनी चाहिए। ज्वर होने पर मूँग की दाल में सूखे आँवले डालकर पकायें और नित्य सुबह-शाम दो बार खायें। इससे ज्वर ठीक होगा, दस्त साफ आएगा। मूँग आँखों के लिए हितकारी है।

शक्तिवर्धक—(1) लम्बे समय तक बीमार रहने के बाद ठीक होने पर नित्य मूँग की दाल खाने से शक्ति बढ़ती है। (2) दुर्बल रोगियों को जिन्हें अन्न देना मना हो, साबुत मूँग पानी में उबालकर पानी छान लें और इस पानी में नमक, कालीमिर्च स्वाद के अनुसार डालकर हींग से छौंक लें और थोड़ा-थोड़ा बार-बार पिलायें, यह स्वादिष्ट, सुपाच्य और निर्दोष अन्न का पेय है जो शक्ति भी देता है। (3) मूँग के लड्डू खाने से शक्ति बढ़ती है। (4) सर्दी के मौसम में पाचनशक्ति बढ़ जाती है। अत: पौष्टिक भोजन लाभप्रद है। बिना छिलके वाली मूँग की दाल 500 ग्राम, उड़द की दाल 250 ग्राम लेकर 3 घंटे पानी में भिगोकर पीस लें तथा 750 ग्राम घी में धीमी आँच में इसे भून लें। अच्छी तरह भूनने पर इसे ठण्डा होने के लिए रख दें। पचास ग्राम शतावरी चूर्ण और 50 ग्राम असगन्ध चूर्ण तथा 750 ग्राम बूरा (शर्करा से बना हुआ) अच्छी तरह मिलाकर पचास-पचास ग्राम के लड्डू बना कर रख लें। प्रतिदिन प्रात: दो लड्डू खायें।

लाभ—इसके प्रयोग से बल, वर्ण (रूप), वीर्य तथा रक्त की वृद्धि होकर मनुष्य के मुख पर कान्ति तथा ओज की वृद्धि होती है। निरन्तर प्रयोग से मुख की झाँई, धब्बे, चर्म की सलवटें नष्ट हो जाती हैं। आँखों की ज्योति बढ़ती है तथा संपूर्ण शरीर एवं इन्द्रियाँ शक्तिशाली हो जाती हैं। यह सभी के लिए उपयोगी है। इसके सेवनकाल में किसी प्रकार का परहेज नहीं है।

पसीना—मूँग सेंककर पीस लें। इनको उबटन की तरह मलने से अधिक पसीना आना बन्द हो जाता है।

रतौंधी—साबुत मूँग उबालकर शक्कर मिलाकर नित्य खाने से रतौंधी ठीक हो जाती है।

जलना—मूँग पानी में पीसकर जले हुए स्थान पर लेप करें।

दाद, खाज—छिलके सहित मूँग की दाल इतने पानी में भिगोएँ कि वह उस पानी को सोख ले। दो घण्टे भीगने के बाद उसे पीसकर दाद, खाज पर लगाने से लाभ होता है।

कब्ज़—चावल-मूँग की खिचड़ी खाने से कब्ज़ दूर होती है। दो भाग मूँग की दाल और एक भाग चावल की खिचड़ी बनायें। नमक डाल सकते हैं। फिर घी डालकर खायें। इससे कब्ज़ दूर होगा और दस्त साफ आएगा।

छाले—मूँग की छिलके सहित दाल रात को पानी में भिगो दें। प्रातः छानकर पानी से कुल्ले करें तथा दाल चबा-चबाकर खायें। छाले ठीक हो जायेंगे। दाल पर स्वाद के लिए जो मसाले चाहें डाल सकते हैं। भोजन में छिलकों सहित मूँग की दाल छौंककर खायें।

फ्लू—मूँग, मसूर और मोठ की दाल पकाकर इसका पानी पियें।

पीलिया—मूँग की दाल के पानी में मिश्री मिलाकर पियें।

दस्त—नये और लम्बे समय से हो रहे दस्तों में 100 ग्राम मूँग तवे पर भूनकर पीसकर रख लें। इसकी दो चम्मच एक कप दही में घोलकर नित्य खाने से दस्तों में लाभ होता है।

मलेरिया—मूँग और मोठ की दाल का पानी पियें।

मोठ (KIDNEY BEAN)

लेटिन नाम—फेजियोलस एकोनिटिफोलियस (Phaseolus aconitifolious)

मोठ **कृमिनाशक** और **ज्वरनाशक** है। ज्वर में मूँग और मोठ की दाल लेनी चाहिए।

अधिक पसीना—मोठ को सेंककर आटा पीस लें। एक मुट्ठी मोठ के इस आटे में आधा चम्मच नमक मिला लें। दोनों को अच्छी तरह मिलाकर सूखा ही, जहाँ अत्यधिक पसीना आता हो, मलें। इससे अधिक पसीना निकलना ठीक हो जाता है।

गर्भाशय की शुद्धि—मोठ की रोटी खाने से प्रसव के बाद गर्भाशय की शुद्धि होती है।

अरुचि—नमकीन सेंव आदि बेचने वाले के मिलने वाली मोठ की दाल खाने से अरुचि दूर होती है।

उड़द (BLACK GRAM)

लेटिन नाम—फेजियोलस रेडियेटस (Phaseolus radiatus)

उड़द भारी, चिकने, मल-मूत्र अधिक लाने वाले, बवासीर, गठिया, लकवा और दमा में लाभदायक है। इसकी दाल खायें।

हिचकी—साबुत उड़द जलते हुए कोयले पर डालें। इसका धुआँ सूँघें। हिचकी मिट जायेगी।

नकसीर, सिरदर्द—उड़द की दाल भिगोकर पीसकर ललाट पर लेप करने से नकसीर व गर्मी से हुआ सिरदर्द ठीक हो जाता है।

कमर दर्द—एक पाव बिना छिलके वाली उड़द की दाल सेंककर पीस लें। एक पाव छुहारा गुठली निकालकर पीस लें और एक पाव अर्जुन की छाल पिसी हुई लें। इन सबको मिलाकर दो बार ठण्डे पानी से सेवन करें। कमर दर्द में लाभ होगा।

मर्दानाशक्ति-वर्धक—उड़द का एक लड्डू खाकर ऊपर से दूध पीने से वीर्य बढ़कर धातु पुष्ट होती है और रतिशक्ति बढ़ती है।

अर्धांगघात (Hemiplegia)—उड़द और सोंठ को चाय की तरह उबालकर इनका पानी पिलायें।

फोड़े—यदि फोड़े से गाढ़ी और अधिक पीव निकले तो उड़द की पुल्टिस बाँधें।

गंजापन—उड़द की दाल को उबालकर पीस लें। इसका सोते समय सिर पर लेप कर दें।

सफेद दाग (Leucoderma)—उड़द के आटे को भिगोकर पुनः पीसकर सफेद दाग पर नित्य चार महीने तक लगाने से दाग हट जायेंगे।

शक्तिवर्धक—(1) उड़द में शक्तिवर्धक गुण होते हैं। उड़द किसी भी तरह किसी भी रूप में खायें, इनसे शक्ति बढ़ेगी। उड़द गरिष्ठ होते हैं, अतः अच्छी पाचनशक्ति वालों को ही खाने चाहिए। (2) रात को आधा छटांक उड़द की दाल भिगो दें। प्रातः इसे पीसकर दूध, मिश्री मिलाकर पियें। यह **हृदय, मस्तिष्क और वीर्य** के लिए बहुत लाभदायक है। इसे अच्छी पाचनशक्ति वाले ही सेवन करें। छिलके सहित उड़द की दाल खाने से **शरीर मजबूत बनता** है। उड़द की दाल में हींग का छौंक देने से इसके गुणों में और भी वृद्धि होती है। (3) भीगी हुई उड़द की दाल को पीसकर एक चम्मच देशी घी, आधा चम्मच शहद मिलाकर चाटें। ऊपर से मिश्री मिला हुआ दूध पियें। लगातार सेवन करते रहने से पुरुष घोड़े की तरह बलवान हो जायेंगे।

दूध-वृद्धि—उड़द की दाल में घी मिलाकर खाने से स्तनों में दूध अधिक आता है।

गंजापन शुरू ही हुआ हो, किसी दुर्बल करने वाली बीमारी से बाल तेजी से गिर रहे हों तो छिलके सहित उड़द की दाल उबालकर पीसकर बालों की जड़ों में मालिश करें। आधे घण्टे बाद सिर धोयें। इससे नये बाल उगने लगेंगे। गंजापन दूर हो जाएगा।

अरहर (PIGEON PEA)

लेटिन नाम—कैजेनस कैजेन (Cajanus cajan)

प्रकृति—गर्म और रुक्ष। जिन्हें इसकी प्रकृति के कारण हानि हो, वे इसकी दाल को घी से छौंककर खायें, फिर किसी प्रकार की हानि नहीं होगी।

अण्डवृद्धि (Hydrocele)—यदि बच्चे की अण्डवृद्धि (फोता लटक जाए) तो अरहर की दाल भिगोकर उसी पानी में पीसकर गर्म करके लेप करें।

पसीना—अरहर की दाल, नमक और सोंठ मिलाकर छौंक कर मालिश करने से पसीना आना बन्द हो जाता है। हड़फूटन मिटती है। सर्दी, कँपकँपी लगना ठीक हो जाती

है। सन्निपात की अवस्था में पसीना आने पर भी यह प्रयोग कर सकते हैं।

गैस—अरहर पेट में गैस पैदा करती है।

मुँह में छाले—इसकी दाल छिलकों सहित पानी में भिगोकर उस पानी से कुल्ले करने पर छाले ठीक हो जाते हैं। यह गर्मी का प्रभाव दूर करती है।

भाँग का नशा—31 ग्राम अरहर की दाल को पानी में उबालकर या पानी में भिगोकर उसका पानी पिलाने से भाँग का नशा उतर जाता है।

खुजली—अरहर की दाल को दही के साथ पीसकर लगाने से खुजली में लाभ होता है।

फोड़ा—यदि फोड़े को पकाना अनिवार्य हो तो पानी में अरहर की दाल पीसकर नमक मिलाकर गर्म करके फोड़े पर बाँधने से फोड़ा जल्दी पककर फूट जाता है।

बालों के चकत्ते उड़ना (Alopecia)—चकत्तों को खुरदरे कपड़े से रगड़कर अरहर की दाल पीसकर नित्य तीन बार लेप करें, दूसरे दिन सरसों का तेल लगाकर धूप में बैठें। चार घण्टे बाद पुन: लेप करें। इस तरह कुछ दिन करने से बाल आ जाते हैं।

नकसीर—अरहर की दाल के तीन दाने एक चम्मच पानी में भिगो दें। दो घण्टे बाद इन्हें पीसकर पानी में घोलकर नाक में टपका दें। नकसीर बन्द हो जायेगी।

फोलिक अम्ल

फोलिक अम्ल चना, राजमा और सेम में पाया जाता है।

बाँझपन पुरुषों में—फोलिक अम्ल गर्भवती स्त्रियों के शिशुओं को जन्मजात विकृतियों से बचाता है और पुरुषों को बाँझपन के दोषों से बचाता है। फोलिक अम्ल की कमी से पुरुषों के वीर्य में शुक्राणुओं की संख्या कम होती है और शुक्राणुओं की गुणवत्ता भी खराब होती है। फोलिक अम्ल की पूर्ति के लिए चना, राजमा और सेम नियमित खायें।

चना (BENGAL GRAM)

लेटिन नाम—सायसर एराइटिनम (Cicer arietinum)

मोटापा घटाने के लिए नाश्ते में चना और चाय लें।

कुष्ठ रोग—अंकुरित चना 3 वर्ष तक खाते रहने से कुष्ठ रोग में लाभ होता है।

शक्तिवर्धक—(1) 250 ग्राम चने एक किलो पानी में रात को भिगो दें। चाँदनी रात हो तो इन्हें चाँदनी में रखें। प्रात: उनको इतना उबालें कि चौथाई पानी रह जाए। इस पानी को पीने से शारीरिक शक्ति बढ़ती है। (2) 50 ग्राम ताजा हरे चने (हरे छोले छिले हुए) नित्य खाने से शक्ति बढ़ती है।

चना स्वादिष्ट बनाने के लिए घी की अपेक्षा तेल से छौंकना अधिक लाभदायक है। चने ठण्डे, ज्वरनाशक और वीर्यशोधक होते हैं।

विटामिन 'सी'—प्रात: अंकुरित चने का नाश्ता प्रत्येक परिवार को करना चाहिए। अच्छे चने 24 घण्टे पानी में भिगोए रखें, फिर इनको भीगे हुए कपड़े में 20 घण्टे बँधा रखें। इससे हर चने में अंकुर निकल आते हैं। इन अंकुरित चनों पर नीबू निचोड़ें, पिसी

हुई अदरक, कालीमिर्च, हरीमिर्च, हरा धनिया, काला नमक, सेंधा नमक स्वाद के लिए डाल सकते हैं। इस नाश्ते में विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में मिलता है। यह नाश्ता फेफड़ों को बलदायक, वजन, रक्त बढ़ाता है तथा रक्त साफ करता है। पाचन क्रिया ठीक रखता है। चना पुष्टिकारक, स्वास्थ्यवर्धक, हृदय रोग-शोधक तथा निवारक है, शरीर में स्फूर्ति लाता है।

प्रोटीन—बच्चों को महँगे बादामों के बजाय काले चने खिलाइए, वे अधिक स्वस्थ रहेंगे। जहाँ एक अण्डे की कीमत के बादामों में एक ग्राम प्रोटीन और तीस कैलोरी ऊष्मा की प्राप्ति होती है, वहाँ इस मूल्य के काले चने में 41 ग्राम प्रोटीन और 864 कैलोरी ऊष्मा प्राप्त होती है।

कब्ज़—एक या दो मुट्ठी चने धोकर रात को भिगो दें। प्रातः जीरा और सोंठ पीसकर चनों पर डालकर खायें। घण्टे भर बाद चने भिगोए गए पानी को भी पी लें। इससे कब्ज़ दूर हो जाएगी।

फरास—चार बड़े चम्मच बेसन एक बड़े गिलास पानी में घोलकर बालों पर मलें, फिर आधा घंटे बाद सिर धो लें। इससे फरास या रूसी दूर हो जायेगी। **बेसन प्राकृतिक शैम्पू है।** बेसन से सिर धोने से बाल काले और घने होते हैं। सिर की खुजली, फुन्सियाँ मिट जाती हैं। यह हर तीसरे दिन लगायें।

सिरदर्द—100 ग्राम नुक्ती, दाने या मोतीचूर के लड्डुओं पर आधा चम्मच घी और 10 कालीमिर्च पिसी हुई डालकर खाने से कमजोरी से होने वाला सिरदर्द ठीक हो जाता है।

श्वास नली के रोग—रात को सोते समय एक मुट्ठी भुने या सिके हुए चने खाकर ऊपर से एक गिलास गर्म दूध पीने से श्वास नली में जमा हुआ कफ निकल जाता है।

जलोदर—25 ग्राम चनों को 250 ग्राम पानी में औटाकर आधा पानी रहने पर पीने से जलोदर में लाभ होता है। यह 3 सप्ताह लगातार पियें।

पीलिया—एक मुट्ठी चने की दाल दो गिलास पानी में भिगो दें। फिर दाल को निकालकर समान मात्रा में गुड़ मिलाकर इसी प्रकार तैयार कर तीन दिन तक खायें। प्यास लगने पर दाल का वही पानी पियें।

भूख कम करना—एक कप काले चने तीन गिलास पानी में उबालें। फिर छानकर यह पानी पीने से जिन्हें भूख अधिक लगती हो, उनकी भूख कम हो जाती है।

पेट दर्द—बच्चे के पेट में दर्द हो तो बेसन पानी में गूँधकर गर्म करके पेट पर मलें।

जलोदर होने पर चने की दाल खाने से जलोदर का पानी सूख जाता है।

जलन, पेचिश—दो मुट्ठी चने का छिलका दो गिलास पानी में मिट्टी के कोरे बर्तन में रात को भिगो दें। यह पानी छानकर प्रातः पी जायें। जलन और गर्मी के कारण दस्तों में रक्त आता हो तो ठीक हो जाता है।

खूनी बवासीर—सिके हुए गर्मा-गर्म चने खाने से इनमें लाभ होता है।

जुकाम—गर्म-गर्म चने रूमाल में रखकर सूँघने से जुकाम ठीक हो जाता है।

मोटापा—चने की दाल रात को भिगो दें। प्रातः उसमें शहद मिलाकर नित्य खायें। मोटापा कम होगा।

धातु पुष्टि—भीगी हुई चने की दाल में शक्कर मिलाकर रात को सोते समय खायें। इसे खाकर पानी न पियें। इससे धातु पुष्ट होती है।

वीर्य का पतलापन—एक मुट्ठी सिके हुए या भीगे हुए चने और 5 बादाम की गुली खाकर ऊपर से दूध पीने से वीर्य गाढ़ा होता है।

वीर्य पुष्टिकर—चने के आटे का हलवा नियमित शाम को खायें। रात को एक मुट्ठी काले चने एक गिलास पानी में भिगोयें। प्रात: पानी छानकर शहद मिलाकर पियें। भीगे हुए चनों को अंकुरित करके खायें। इससे वीर्य-पुष्टि होकर दुर्बलता दूर होगी।

उच्च रक्तचाप व निम्न रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, हृदयशक्तिवर्धक— 50 ग्राम काले चने, 10 किशमिश या मुनक्का और दो बादाम रात को भिगो दें। सुबह खाली पेट इन्हें चबा-चबाकर खायें और यह पानी पियें। इससे असामान्य रक्तचाप सामान्य हो जाता है तथा कोलेस्ट्रॉल भी सामान्य होकर हृदय शक्तिशाली हो जायेगा। यह लम्बे समय तक खाते रहें। मधुमेहग्रस्त व्यक्ति किशमिश चार ही लें।

दर्द—कमर, हाथ, पैर जहाँ कहीं दर्द हो, दर्द वाली जगह पर बेसन डालकर नित्य मालिश करें। एक बार मालिश किए बेसन को पुन: मालिश के काम में ले सकते हैं। इस तरह मालिश करने से दर्द ठीक हो जाता है।

सौंदर्यवर्धक—(1) बेसन से चेहरा धोने से झाँइयाँ मिटती हैं, चेहरा सुन्दर निकलता है। धूप से त्वचा **झुलसने** (सनबर्न), तेज धूप, गर्मी, लू से त्वचा की रक्षा करने के लिए बेसन को दूध या दही में मिलाकर गाढ़ा लेप बना लें। इसे सुबह-शाम आधा घण्टे त्वचा, चेहरे पर लगा रहने दें, रूप निखर उठेगा। (2) चने की भीगी दाल को पीसकर उसमें हल्दी तथा कुछ बूँदें किसी तेल की डालकर उबटन बनाकर लगायें। बहुत हितकर होगा। (3) आठ चम्मच बेसन, पाँच चम्मच दही, पाँच चम्मच दूध, तीन चम्मच हल्दी—इन सबको मिलाकर गूँध लें। यदि यह गूँधा हुआ सख्त अधिक रहे तो थोड़ा-सा दूध और मिला लें। इसे चेहरे, हाथ, गले पर मलें। यदि सारा शरीर सुन्दर बनाना हो तो सारे शरीर पर मलें। फिर स्नान कर लें। इस मिश्रण से त्वचा को पौष्टिक तत्त्व मिल जाते हैं। दूध, दही में निहित प्रोटीन त्वचा में सरलता से मिल जाता है। हल्दी के एन्टिबायोटिक तत्त्व त्वचा पर होने वाले बाहरी संक्रमण से उसकी रक्षा करते हैं। इससे त्वचा की कोई समस्या नहीं रहती है। इस उबटन का प्रयोग करते रहने से न केवल शरीर ही सुन्दर होता है, बल्कि देखने में आयु वास्तविकता से कम लगती है, जैसे—साठ साल के व्यक्ति का पैंतालीस वर्ष के व्यक्ति जैसा लगना।

दाद, खुजली—चने के आटे की रोटी बिना नमक की 64 दिन तक खाने से दाद, खुजली, रक्तविकार दूर हो जाते हैं। इसके साथ घी ले सकते हैं।

चर्मरोग—खाज, खुजली, फोड़े, फुंसी आदि पर बेसन को पानी में घोलकर लेप करें। सूख जाने पर रगड़कर बेसन साफ करें।

त्वचा का कालापन—(1) 12 चम्मच बेसन, 3 चम्मच दही या दूध, थोड़ा-सा पानी सब मिलाकर पेस्ट-सा बनाकर पहले चेहरे पर मलें और फिर सारे शरीर पर मलें। दस मिनट बाद स्नान करें। साबुन नहीं लगायें। इस प्रकार का उबटन करते रहने से त्वचा का कालापन दूर हो जायेगा। (2) रात को आधा कप चने की दाल गर्म दूध में भिगो दें। प्रात: दाल पीसकर

एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच दूध की मलाई तथा दस बूँद गुलाबजल मिलाकर उबटन की तरह शरीर पर मलें। साँवली त्वचा निखर उठेगी।

तैलीय त्वचा—यदि चिकनी त्वचा है तो, गुलाबजल में बेसन मिलाकर चेहरे व शरीर पर लगायें। त्वचा पर से तेल हट जाएगा।

चेचक—भीगे हुए चने पर कुछ देर रोगी अपनी हथेलियाँ रखें। फिर इस चने को फेंक दें। भीगा हुआ चना चेचक के कीटाणुओं को सोख लेता है।

उल्टी (Vomiting)—रात को एक मुट्ठी चने एक गिलास पानी में भिगो दें। प्रात: इनका जल निथार कर पियें। गर्भवती को उल्टी हो तो भुने हुए चने का सत्तू पिलायें।

सफेद दाग (Leucoderma)—मुट्ठी भर काले चने और दस ग्राम त्रिफला चूर्ण (हरड़, बहेड़ा, आँवला) 125 ग्राम पानी में 12 घण्टे भिगो दें। फिर गीले कपड़े में बाँधें। 24 घण्टे बाद अंकुर निकलने पर इन चनों को बहुत चबा-चबाकर लगातार कुछ महीने खाने से सफेद दाग दूर हो जाते हैं। चने के आटे की बिना नमक की रोटी घी से चोपड़ कर सुबह-शाम खायें।

माता के दूध को बढ़ाना—(1) हरे कच्चे चने को छोले कहते हैं। छोले खाने से **दूध बढ़ता** है। (2) यदि माता अपने बच्चे को दूध पिलाने में दूध की कमी प्रतीत करती हो तो 62 ग्राम काबुली चने रात को दूध में भिगो दें। सवेरे दूध को छानकर अलग कर लें। इन चनों को चबा-चबाकर खायें, ऊपर से इसी दूध को गर्म करके पियें। स्तनों में दूध बढ़ जायेगा।

श्वेत प्रदर (Leucorrhoea)—सिके हुए चने पीसकर उनमें खाँड मिलाकर खायें। ऊपर से दूध में देशी घी मिलाकर पियें। इससे श्वेत प्रदर गिरना बन्द हो जाता है।

बहुमूत्रता (Polyuria)—बार-बार पेशाब आने पर एक छटांक भुने, सिके हुए चने खाकर, ऊपर से थोड़ा-सा गुड़ खायें। दस दिन लगातार खाने से बहुमूत्रता ठीक हो जायेगी। वृद्धों को अधिक दिन यह सेवन करना चाहिए।

गर्भपात (Abortion)—यदि गर्भपात का भय हो तो काले चनों का काढ़ा पिलायें।

मधुमेह (Diabetes)—(1) रात को आधा छटांक काले चने दूध में भिगो दें और सवेरे खायें। चने और जौ समान भाग मिलाकर इसके आटे की रोटी सुबह-शाम खायें। (2) केवल चने (बेसन) की रोटी ही दस दिन तक खाते रहने से पेशाब में शक्कर जाना बन्द हो जाता है।

पित्ती (Urticaria)—100 ग्राम चने (बेसन) से बने मोतिया लड्डुओं पर दस कालीमिर्च पिसी हुई डालकर खायें। पित्ती मिट जायेगी।

पागलपन—(1) पित्त (गर्मी) के कारण पागलपन हो तो शाम को एक छटांक चने की दाल पानी में भिगो दें। प्रात: पीसकर खाँड और पानी मिलाकर एक गिलास भरकर पीने से लाभ होता है। (2) चने की दाल भिगोकर उसका पानी पिलाने से भी उन्माद और वमन ठीक हो जाता है।

पथरी (Stone)—गुर्दे (Kidney) या मूत्राशय (Bladder) में पथरी हो तो रात को एक मुट्ठी चने की दाल भिगो दें, प्रात:काल इस दाल में शहद मिलाकर खायें।

हृदय रोग के रोगियों के लिए काला चना लाभदायक है।

काबुली चने

कैंसर—काबुली चने के बेसन में माइक्रो एलिमेंट सेलेनियम और अमीनो अम्लों की बहुलता होती है। सेलेनियम उपापचय क्रियाओं में किण्वन के दौरान उत्प्रेरक की भूमिका निभाता है और कोशिकाओं को हानिकारक 'मुक्त' ऑक्सीजन मूलकों से बचाता है। जबकि अमीनो अम्ल वह इकाई है जिससे प्रोटीन का निर्माण होता है। काबुली चने के बेसन में दोनों पदार्थों की मौजूदगी से शरीर में कैंसर की कोशिकाएँ नहीं बन पातीं।

—राजस्थान पत्रिका, 23 फरवरी, 2004

मसूर की दाल (LENTIL PULSE)

लेटिन नाम—लेंस एसक्युलेन्टस (Lens esculentus)

मसूर की दाल की **प्रकृति** गर्म, शुष्क, रक्त बढ़ाने वाली और रक्त को गाढ़ा करने वाली है। इसे पचाने में अधिक समय लगता है। इसकी दाल खाने से **दस्त, बहुमूत्र, प्रदर और कब्ज़** में लाभ होता है। इसकी दाल घी से छौंककर, तलकर खाने से नेत्रों को **शक्ति** मिलती है। मसूर के आटे का चूरमा, मलीदा बनाकर खाने से प्रदर, हर प्रकार के **रक्तस्राव** में लाभदायक है।

मसूर की दाल एवं मूँग की दाल के गुण समान हैं। मूँग के बदले मसूर का प्रयोग कर सकते हैं।

प्रोटीन—नित्य 50 ग्राम प्रोटीन लेना अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। मसूर की दाल के एक कप में 18 ग्राम प्रोटीन मिलता है।

पेट के रोग—पेट की पाचन-क्रिया से सम्बन्धित हर प्रकार के रोग में मसूर की दाल खाना लाभदायक है।

फोड़े—मसूर के आटे की पुल्टिस लगाने से फोड़े शीघ्र फूटकर मवाद सूख जाता है।

मंजन—मसूर की **राख मञ्जन** में लाभदायक है। इस राख में अन्य चीजें उनके गुणों को देखते हुए मिला सकते हैं।

मुँहासे व मुँहासों के धब्बे—मसूर की दाल इतने पानी में भिगोयें कि वह भीगकर उस पानी को सोख ले। फिर उसे पीसकर दूध में मिलाकर सुबह-शाम, दो बार चेहरे पर लगायें, मलें। रात को सोते समय जायफल और कालीमिर्च दोनों कच्चे दूध में पीसकर चेहरे पर लगायें।

चेहरे के दाग—(1) तरबूज के बीज की मींगी (पंसारी के यहाँ उपलब्ध) और मसूर की दाल समान मात्रा में दूध डालकर पीसकर चेहरे पर रात को लेप करें। चेचक, दाग, गहरे गड्ढे साफ हो जायेंगे। लम्बे समय तक प्रयोग करें।

(2) चार चम्मच मसूर की दाल दो घण्टे भिगो लें और बरगद के पेड़ की कोमल नई-नई चार पत्तियाँ दोनों को बारीक पीसकर चेहरे पर लेप करें। तीन घण्टे बाद चेहरा धोयें। चेहरे के धब्बे, झाँइयाँ ठीक हो जायेंगी। यह प्रयोग नित्य दो सप्ताह तक करें।

(3) मसूर की भीगी दाल पर नीबू निचोड़कर पीसकर चेहरे पर लेप करने से चेहरे की झाँइयाँ मिट जाती हैं।

खूनी बवासीर हो तो प्रातः के भोजन के साथ मसूर की दाल खाने और एक गिलास खट्टी छाछ पीने से लाभ होता है।

पैरों की जलन—मसूर की दाल का आटा पीसकर पानी में घोलकर उबालें। फिर ठण्डा होने पर चार बार रोजाना पैरों पर लेप करें। पैरों की जलन में लाभ होगा।

मक्का (MAIZE)

लेटिन नाम—जीया मेयडिस (Zea maydis)

वर्षा ऋतु और भुट्टे का गहरा सम्बन्ध है। किसी को नर्म तो किसी को थोड़ा सख्त पसंद है। इमली की चटनी में उबले भुट्टे स्वादिष्ट होते हैं।

मक्के के दाने की ऊपरी परत रेशे की बनी होती है। इस परत के नीचे की सतह, जिसे एल्यूरोन परत कहते हैं, में बीस प्रतिशत प्रोटीन होता है। यहीं पर अत्यधिक मात्रा में विटामिन-बी भी पाया जाता है। इसके अंदर का भाग जिसे एंडोस्पर्म कहते हैं, में अधिकतर स्टार्च होता है और बिल्कुल अंदर का भाग जिसे कोशाणु कहते हैं, प्रोटीन, खनिज एवं वसा से भरपूर है।

मक्के के प्रोटीन में दो आवश्यक अमीनो अम्ल नहीं होते इसलिए यह प्रोटीन बहुत अच्छे प्रकार का नहीं माना जाता परंतु यदि मक्का को दाल या बेसन या दूध की किसी वस्तु के साथ खाया जाए, तो यह उत्तम प्रकार का हो जाता है। इसीलिए परंपरागत तरीके से मक्के की रोटी को सरसों के साग और रायते के साथ खाया जाए, तो यह बहुत ही संतुलित भोजन हो जाता है। मक्के में एक तत्व, फॉस्फोरस की मात्रा कम होती है और इसी कारण मक्के में पाया जाने वाला लौह तत्त्व बहुत अच्छी तरह से शरीर में अवशोषित होता है। मक्के पर नीबू का उपयोग करने से लौह तत्त्व का अवशोषण और भी अधिक होगा।

मक्के में **कैरोटीन** नाम का एक पदार्थ भी मिलता है, जो शरीर में जाकर विटामिन-'ए' बन जाता है। यह रात में देखने की क्षमता, त्वचा की देखभाल तथा बीमारियों से बचाव के लिए बहुत आवश्यक है। मक्के का रंग जितना गहरा पीला होता है, उतना अधिक उसमें कैरोटीन होता है। इसका **रेशा** एवं **लौह लवण**, कब्ज व खून की कमी वाले लोगों के लिए बहुत अच्छा है, खासकर यदि साथ में नीबू का उपयोग हो।

मक्के या मक्के के आटे के साथ दूध या बेसन का उपयोग करने से मक्के में पाया जाने वाला द्वितीय श्रेणी का **प्रोटीन** अच्छी गुणवत्ता का बन जाता है। किसी भी व्यंजन में अगर हरे पत्ते की सब्जियाँ मिलाएँ, तो अपने आप में संतुलित व्यंजन बन जाता है। अर्थात मक्के के आटे की रोटी हरी चटनी व रायते के साथ लें, तो बहुत पौष्टिक होगा। इसी प्रकार दूध के साथ मक्के का उपयोग या सलाद के रूप में उबला मक्का, पनीर के टुकड़े और विभिन्न सब्जियों का मेल बहुत पौष्टिक है।

शक्तिवर्धक—ऋतु आने पर मक्का का सिरा, भुट्टा खाने से आमाशय को बल मिलता है। यह रक्तवर्धक है। मक्का के तेल की मालिश करने से शक्ति बढ़ती है।

तेल निकालने की विधि—ताजी दूधिया मक्का के दाने पीसकर काँच की शीशी में भरकर खुली हुई शीशी धूप में रखें। दूध सूखकर उड़ जायेगा और तेल शीशी में रह जायेगा। छानकर तेल को शीशी में भर लें और मालिश किया करें। दुर्बल बच्चों के पैरों पर मालिश करने से बच्चा जल्दी चलेगा। एक चम्मच तेल शर्बत में मिलाकर पीने से बल बढ़ता है।

बिवाइयाँ, दाद—हाथ-पैरों में चर्म रोग हों, दरारें पड़ गई हों, चिर गये हों, खुजली चलती हो, मवाद और रक्त निकलता हो तो ऐसे चर्म रोगों में मक्का का दलिया बिना नमक का बनाकर मलें, और दलिया लगा रहने दें।

एक घण्टे बाद धोकर साफ कर लें। इस तरह ताजा गर्मा-गर्म दलिया नित्य दो बार लगायें। असाध्य समझे जाने वाले चर्म रोग ठीक हो जायेंगे। अनेक रोगियों ने यह अनुभूत नुस्खा बताया है।

खाँसी, कूकर खाँसी, जुकाम—मक्का का भुट्टा जलाकर उसकी राख पीस लें। इसमें स्वादानुसार सेंधा नमक मिला लें। नित्य चार बार चौथाई चम्मच गर्म पानी के साथ फंकी लें। लाभ होगा।

पेशाब की जलन—ताजा मक्का के भुट्टे पानी में उबालकर उस पानी को छानकर मिश्री मिलाकर पीने से पेशाब की जलन, गुर्दों की कमजोरी दूर हो जाती है।

पथरी—(1) मक्का के भुट्टे (मक्का के दानों सहित) जलाकर राख कर लें। एक कप पानी में दो चम्मच मक्का की राख घोलें फिर छानकर इस पानी को पी जायें, इससे पथरी गल जाती है। पेशाब साफ हो जाता है। (2) मक्का के सिर के बाल 30 ग्राम, कुलथी के पानी के साथ उबाल कर, छानकर पीने से पथरी निकल जाती है। अधिक जानकारी हेतु *'कुलथी'*, पथरी का पाठ, लेखक की पुस्तक **'क्या खायें और क्यों'** तथा **'स्वदेशी चिकित्सा के सफल प्रयोग'** में देखें।

यक्ष्मा—जिसे यक्ष्मा का पूर्वरूप हो उसे मक्का की रोटी खानी चाहिए।

उल्टी—मक्का जलाकर पीस लें। इसकी आधा चम्मच राख आधा चम्मच शहद में मिलाकर हर आधे घण्टे से चाटने से उल्टी होना बन्द हो जाता है।

मानसिक तनाव, उदासी (Depression)—मक्का के दाने निकाले हुए भुट्टों को सुखा कर, जलाकर राख बना लें। इसकी चौथाई चम्मच एक चम्मच शहद में मिलाकर नित्य सुबह-शाम चाटें। मानसिक उदासी, निराशा दूर होगी।

ज्वार (GREAT MILLET)

ज्वार **बवासीर** और **घावों** में लाभदायक है।

प्यास—ज्वार की रोटी नित्य छाछ में भिगोकर खायें। इससे अधिक प्यास लगना कम हो जाता है। शरीर बलवान होता है। कमजोर और वातप्रकृति वाले ज्वार न खायें।

पेट में जलन—भुनी हुई ज्वार जिसे 'फूल्या' या 'खील' कहते हैं, बतासों के साथ खाने से पेट की जलन ठीक हो जाती है, प्यास कम लगती है।

जलन—ज्वार का आटा पानी में घोलकर शरीर पर लेप करने से शरीर की जलन दूर हो जाती है।

बाजरा (PEARL MILLET)
लेटिन नाम—पेनिसटम ग्लॉकम (Pennisetum glaucum)

बाजरा दस्तावर, गर्म, श्लेष्मा, **बलगम** का नाश करने वाला होता है। बाजरा शरीर में गर्मी और सूखापन पैदा करता है।

सर्दी का मौसम—सर्दी के मौसम में हमें गर्म प्रकृति की चीजें खानी चाहिये। बाजरा गर्मी देता है। सर्दी के मौसम में बाजरे की रोटी घी या तिल के तेल में चुपड़कर गुड़ के साथ खानी चाहिये। बाजरे की रोटी खाने से दर्द, जोड़ों का दर्द, स्नायुदौर्बल्य में आराम मिलता है। शरीर सुडौल होकर त्वचा में खिंचाव आता है। बाजरे के आटे में तिल मिलाकर रोटी बनायें तो यह अधिक गर्मी देती है। गुड़ और बाजरे की रोटी स्वादिष्ट लगती है। सर्दी में खिचड़ी गर्म दूध से खायें। यह सर्दी के मौसम का पौष्टिक भोजन है। इसे खाने से शरीर पर सर्दी का प्रभाव नहीं पड़ता।

दस्त—बाजरे में सूखापन उत्पन्न करने का गुण है। बाजरा खाने से मल बँधता है, मल का पतलापन दूर होता है। जब पतले दस्त लग रहे हों तो बाजरे की राबड़ी, खिचड़ी, घूघरी, दही या छाछ से खाने से दस्त लगना बन्द हो जाते हैं। लम्बे समय से दस्तों की बीमारी (संग्रहणी) भोग रहे रोगी बाजरे का नियमित सेवन करें। काँच निकलने पर बाजरे के आटे में नमक मिलाकर टिकिया बनाकर गुदा पर बाँधने से काँच निकलना बन्द हो जाता है।

कब्ज़—पेट में सुददे (मल की गाँठ) होने पर भी यदि इसकी टिकिया गुदा पर 7 दिन तक बराबर रात्रि में सोते समय बाँधी जाए तो आँतों में जितने भी सुददे या खुश्क मल है, वह सब बाहर आ जाता है।

मुख-सौंदर्य—बाजरे की लाली (खिचड़ी कूटते समय जो लाली निकलती है), से उबटन किया जाए तो चेहरे का रंग निखर जाता है।

100 ग्राम बाजरे में पाये जाने वाले पौष्टिक तत्त्व

लोहा—लोहा रक्तकणों की वृद्धि करता है। फेफड़ों से ऑक्सीजन को शरीर के कोशों तक पहुँचाता है। माँसपेशियों का निर्माण और पुष्टि करता है। लोहे की कमी से रक्ताल्पता रोग हो जाता है। बाजरे में लोहा 5.00 मि.ग्रा. मिलता है। बाजरा लोहा तत्त्व की पर्याप्त आपूर्ति करता है। इसके खाने से लाल रक्तकणों की संख्या ठीक रहती है।

फॉस्फोरस—यह बाजरे में 0.35 मि.ग्रा. मिलता है। फॉस्फोरस सजीव शरीर-कोशों का अनिवार्य भाग है। यह अस्थियों तथा दाँतों में रहता है तथा उन्हें बनाता और सुरक्षित रखता है। अम्लों का रूपान्तर करता है और शरीर की ऊर्जा-क्रियाओं को बल देता है।

प्रोटीन—यह बाजरे में 11.6 ग्राम मिलता है। प्रोटीन शरीर का निर्माण, पोषण और रक्षण करता है। इसकी कमी से त्वचा में रूखापन और छिलके से हो जाना, बालों का रंग नारंगी भूरा-सा हो जाना और बच्चों की शरीर वृद्धि रुक जाना—ये दोष हो जाते हैं। इनको मिटाने के लिए बाजरा उत्तम भोजन है।

कार्बोहाइड्रेट—यह बाजरे में 23.35 ग्राम मिलता है। बाजरा शक्ति का उत्तम स्रोत है।

कैल्शियम—यह बाजरे में 42 मि.ग्रा. मिलता है। कैल्शियम शरीर निर्माण, स्नायुतंत्र की कार्य-शक्ति को बल देना, रक्त जमने की सहज प्रवृत्ति तथा शरीर कोशों की अपनी शक्ति का रक्षण करता है। इसकी कमी से अस्थि-दौर्बल्य, दन्त-विकृति और रिकेट्स रोग हो जाते हैं।

थायमिन (विटामिन 'बी-1')—यह बाजरे में 0.33 मि.ग्रा. मिलता है। थायमिन हृदय और स्नायुतंत्र के सामान्य कार्यों में सहायक होता है। छिलका उतारने पर अनाजों का थायमिन नष्ट हो जाता है। अतः बाजरा घूघरी या खिचड़ी के रूप में खाना अधिक लाभप्रद है।

रिबोफ्लाविन (विटामिन 'बी-2' या 'जी')—बाजरे में 0.25 मि.ग्रा. होता है। यह शरीर-वृद्धि करता है, कोशों को बल देता है, रोगों के पश्चात् पुनः स्वास्थ्य-प्राप्ति और माँसपेशियों के पुनर्निर्माण में सहायक होता है। अतिसार और वमन को बंद करता है। इसकी कमी से प्रकाशांतक, त्वचा-विकृति, पलकों में खुरदरापन तथा होंठ-जीभ-नाक का शोथ हो जाता है।

नियासीन—यह बाजरे में 2.3 मि.ग्रा. होता है। नियासीन से श्वास क्रिया सही रहती है। यह शरीर-वृद्धि के लिए आवश्यक है और शक्ति उत्पन्न करता है। बाजरे की घूघरी या खिचड़ी खाने से नियासीन पूरी मात्रा में मिल जाता है।

विटामिन 'ए'—बाजरे में प्राप्त 132 मि.ग्रा. विटामिन-ए शरीर की वृद्धि करता है, दृष्टि शक्ति देता है और बढ़ाता है। इसकी कमी से रतौंधी और त्वचा शुष्कता होती है तथा द्रव-स्राव कम हो जाता है। इसे ठीक करने के लिए बाजरे की उपादेयता स्पष्ट है।

शरीर को मिलने वाली ऊर्जा—बाजरे से 361 कैलोरी ऊर्जा मिलती है। हमें अपने दैनिक भोजन में बाजरे का भी समावेश करना चाहिए।

दूध (MILK)

गाय के दूध में सोना (Gold)—गाय की रीढ़ की हड्डी में सूर्यकेतु नाड़ी होती है। सूर्य की किरणें जब गाय के शरीर को छूती हैं, तब सूर्यकेतु नाड़ी सूर्य की किरणों से सोना बनाती है। इसी कारण गाय के दूध और मक्खन में पीलापन होता है, इसमें विषनाशक तत्त्व होते हैं। नाग (साँप) के काटने पर गाय का घी पिलाना चाहिए, इससे विष उतर जाता है। जीवनभर गाय का दूध-पीने वाले व्यक्ति कैंसर जैसे भयानक रोगों से बचे रहते हैं। गाय का दूध पीने से शुद्ध सोना शरीर में जाता है।

—कल्याण : गोरखपुर, सितम्बर, 1995

शिशु का भोजन—शिशुओं के लिए गाय का दूध माता के दूध के समान गुणकारी है।

गाय का दूध सर्वोत्तम है। दूध को अधिक देर तक गर्म नहीं करना चाहिए। पतले लोगों को मलाईदार दूध और मोटों को मक्खन निकला हुआ दूध पीना चाहिए। आधा किलो दूध अपने विशेष गुणों से एक पाव माँस और तीन अण्डों से अधिक मूल्यवान है। दूध पूर्ण भोजन है। दूध में जीवनोपयोगी सभी पदार्थ होते हैं।

दूध की सफेदी का क्या कारण है?

एक गिलास ठण्डा मलाईदार दूध पीने के बाद आपके होंठों पर जो सफेद मूँछें दिखने लगती हैं, वह दूध में उपस्थित प्रोटीन 'केसीन' है। पौष्टिक कैल्शियम से भरपूर केसीन के कारण दूध सफेद नजर आता है। दूध में उपस्थित क्रीम या मलाई भी इसे सफेद रंग प्रदान करती है। बिना मलाई का दूध सफेद के बजाय स्लेटी नजर आता है।

दूध के सफेद नजर आने का एक और कारण है। कुछ वस्तुएँ प्रकाश को सोखने के बजाय इसे परिवर्तित करती हैं। लाल दिखने वाली वस्तुएँ सिर्फ लाल प्रकाश को ही परावर्तित करती हैं। दूध का केसीन प्रोटीन प्रकाश को पूर्ण रूप से परावर्तित करता है, इसलिए दूध सफेद नजर आता है। दूध के सबसे पौष्टिक तत्त्व हैं कैल्शियम और विटामिन-डी। कैल्शियम हमारी हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाता है और विटामिन 'डी' कैल्शियम को सोखने में मदद करता है।

दूध पीने का समय—दूध प्रातः पीना लाभदायक है। दूध का पाचन सूर्य की गर्मी से होता है। अतः रात को दूध नहीं पीना चाहिए। साधारणतया दूध सोने से तीन घण्टे पहले पीना चाहिए। दूध पीकर तुरन्त नहीं सोना चाहिए। रात्रि को ज्यादा गर्म दूध पीने से स्वप्नदोष होने की सम्भावना रहती है।

दूध कैसा पियें?—ताजा धारोष्ण दूध पीना अच्छा है। यदि यह सम्भव नहीं हो तो दूध गर्म करके पियें। गर्म इतना ही करें जितना गर्म पिया जा सके। दूध को अधिक उबालने से जीवनोपयोगी अंश नष्ट हो जाते हैं। दूध को बहुत उलट-पुलट कर झाग पैदा करके धीरे-धीरे पियें। दूध के झाग बहुत लाभदायक होते हैं। झागों का स्वाद लेकर चूसें। जितने ज्यादा झाग दूध में होंगे, वह दूध उतना ही लाभदायक होगा। दूध का सेवन करते समय किसी प्रकार का खट्टा पदार्थ न लें। दही भी प्रातः और दोपहर को ही लें। रात्रि में दही का सेवन न करें।

दूध में मिठास—चीनी मिला दूध कफकारक होता है। प्रायः दूध में चीनी मिलाकर मीठा करके पीते हैं। चीनी मिलाने से दूध में जो कैल्शियम होता है, नष्ट हो जाता है। अतः चीनी मिलाना उचित नहीं है। दूध में प्राकृतिक मिठास होती है। फीके दूध का अभ्यास करने से थोड़े दिन में ही उसकी प्राकृतिक मिठास का भान होने लगता है और बाह्य मिठास की आवश्यकता नहीं होती। जहाँ तक हो इसमें चीनी न मिलायें। यदि मिठास की आवश्यकता हो तो शहद, मीठे फलों का रस, मुनक्का को भिगोकर इसका पानी, गन्ने का रस, ग्लूकोज मिलायें। बूरा या मिश्री मिला हुआ दूध वीर्यवर्धक, त्रिदोष नाशक होता है।

दूध का शीघ्र पाचन—किसी-किसी को दूध नहीं पचता, अच्छा नहीं लगता। इसके लिए दूध में एक पीपल डालकर, उबालकर पियें। इससे वायु नहीं बनती। दूध में शहद मिलाकर पीने से गैस नहीं बनती। दूध शीघ्र पचता है, दूध के साथ नारंगी, मौसमी का रस मिलाकर पीने, सूखे मेवे डालकर पीने से या ऊपर से नारंगी खाने से दूध शीघ्र पचता है। दूध पीने के बाद नीबू चूसने से भी शीघ्र पचता है। दूध बादी करता हो, गैस बनाता हो तो अदरक के टुकड़े या सोंठ का चूर्ण और किशमिश मिलाकर सेवन करें।

दूध किन-किन रोगों में हानिकारक है—खाँसी, दमा, दस्त, पेचिश, पेट दर्द और

अपच आदि रोगों में दूध नहीं पीना चाहिए। इनमें ताजा छाछ (मट्ठा) पीना चाहिए। घी भी इनमें नहीं लेना चाहिए।

शिशु-आहार—माँ का आहार ही शिशु का आहार है। माँ को पौष्टिक भोजन घी, दूध लेना चाहिए। चटपटी और मसालेदार चीजें नहीं खानी चाहिए। इससे माँ शिशु को भरपेट दूध पिलायेगी।

प्रसव के बाद घुट्टी आदि शिशुओं के लिए संक्रमण का ही कार्य करती है जबकि नवजात शिशु को माँ के दूध के अतिरिक्त पानी भी नहीं पिलाया जाना चाहिए।

राज.पत्रिका दि. अगस्त 7, 2002

स्तनपान—डिब्बाबंद दूध से बच्चों का मस्तिष्क प्रदूषित होता है तथा बच्चा आजीवन किसी-न-किसी बीमारी से ग्रस्त रहने लगता है। माँ का दूध अधिक पीने वाले बच्चों के मुकाबले उनके भीतर शांति व न्याय की भावना कम होती है। दूसरी ओर स्तनपान कराने वाली माताएँ प्राय: स्तन कैंसर से बची रहती हैं तथा उनका सैक्स भी लाजवाब बना रहता है। स्तनपान कराने वाली महिलाएँ, स्तनपान न कराने वाली महिलाओं की अपेक्षा अधिक खूबसूरत बनी रहती हैं।

धारोष्ण दूध—दूध निकलवाकर, छानकर ताजा, बिना गर्म किए मिश्री या शहद, भिगोई हुई किशमिश का पानी मिलाकर चालीस दिन पीने से **वीर्य शुद्ध** होता है। **नेत्रज्योति, स्मरण-शक्ति** बढ़ती है। खुजली, स्नायुदौर्बल्य, बच्चों का सूखा रोग, क्षय रोग (टी. बी.), **हिस्टीरिया, हृदय की धड़कन** आदि में उपयोगी है। यह छोटे और दुर्बल बालकों को अधिक लाभ करता है। इसे धीरे-धीरे चुस्की लेकर पियें।

मोटापा—एक गिलास दूध में 15 मुनक्का बीज निकालकर डाल दें। फिर उबालकर पीने जैसा ठण्डा होने पर एक चम्मच देशी घी और तीन चम्मच शहद डालकर पियें। इससे शरीर का वजन बढ़ेगा।

शिशु शक्तिवर्धक—बच्चे बड़े होने पर भी दुर्बल हों, सूखा रोग हो तो उन्हें दूध में बादाम मिलाकर पिलायें।

शक्तिवर्धक—(1) आधा किलो दूध में पाव भर गाजर कद्दूकस से छोटे-छोटे टुकड़े करके उबालकर सेवन करने से दूध जल्दी पचता है, दस्त साफ आता है और दूध में लोहा की मात्रा बढ़ जाती है। (2) एक गिलास दूध में एक चम्मच देशी घी तथा तीन चम्मच शहद मिलाकर नित्य रात को दो माह तक पियें। **बुढ़ापा** शीघ्र नहीं आयेगा। बल, वीर्य और सौंदर्य में वृद्धि होती रहेगी।

उच्च रक्तचाप को दूध कम करता है। दूध में विटामिन 'बी' अधिक मात्रा में पाया जाता है जो शरीर को स्वस्थ रखता है।

हृदयाघात—पिछले 28 साल में चार लाख वयस्कों पर किये अध्ययन में पाया कि जो लोग अधिक दूध पीते थे उन्हें हृदय संबंधी अटैक और स्ट्रॉक की संभावना 17 प्रतिशत तक कम हो गई। *—प्रो. पीटर एल्डवुड*

बुढ़ापा—बाल सफेद होना और दाँत गिरने लगना, घुटनों में शक्ति कम होना, त्वचा में झुर्रियाँ पड़ना, आँखों में ज्योति कम होना, कानों से कम सुनाई देना बुढ़ापे के

चिह्न हैं। दूध पीते रहने से आयु बढ़ती है। बुढ़ापा अपना प्रभाव नहीं जमा पाता। जो अनाज हम खाते हैं, उसका तीस प्रतिशत प्रोटीन ही पचकर शरीर के काम आता है लेकिन यदि भोजन के साथ दूध लिया जाये तो इससे दुगुनी मात्रा में प्रोटीन शरीर में पचकर शक्ति देता है।

स्त्री संग के बाद एक गिलास दूध में पाँच बादाम पीसकर मिलायें। एक चम्मच देशी घी डालें। इसे पीने से बल मिलता है। नामर्दी दूर करने के लिए सर्दी के दिनों में दो रत्ती केसर डालकर पियें।

खुजली—दूध में पानी मिलाकर रुई के फोहे से शरीर पर मलें। थोड़ी देर बाद स्नान कर लें। खुजली मिट जायेगी।

चक्कर (Vertigo)—250 ग्राम दूध में सात मुनक्का उबालकर रात को नित्य पीने से चक्कर आना ठीक हो जाते हैं।

होंठों का सौंदर्य—एक चम्मच कच्चे दूध में जरा-सी केसर पीसकर होंठों पर मालिश करने से होंठों का कालापन दूर हो जाता है और कान्ति बढ़ती है।

चेहरे का सौंदर्य—चेहरे पर झाँई, कील, मुँहासे, दाग-धब्बे दूर करने के लिए पहले गर्म दूध चेहरे पर मलें, चेहरा धोयें। आधा घण्टे बाद साफ पानी से चेहरा धोयें। इससे चेहरे का सौंदर्य बढ़ेगा। चेहरे के धब्बों पर धारोष्ण दूध के झाग मलने से धब्बे मिट जाते हैं। सोते समय चेहरे पर दूध की मलाई लगाने से भी कील, झाँइयाँ मिट जाती हैं।

सौंदर्यवर्धक—बतासे पीसकर रख लें। आधा चम्मच इस पाउडर में जरा-सा दूध मिलाकर गूँध लें। गाढ़ा-गाढ़ा चेहरे पर लगायें। इससे चेहरे के दाग, धब्बे, चकत्ते, चेचक और मुँहासों के निशान मिट जाते हैं।

मुख सौंदर्य—सूखी त्वचा पर दूध की मलाई मलें। जहाँ झुर्रियाँ पड़ गई हों वहाँ गर्म दूध की मालिश करें। सारे शरीर की दूध से मालिश करना भी लाभदायक है। दूध में नीबू निचोड़कर, फाड़कर, जमे हुए दूध के टुकड़ों से मालिश करने से रूप, रंग निखर जाता है। चेहरे के दाग-धब्बे मिटाने के लिए दूध से 10 मिनट तक चेहरे की मालिश करें।

मुँहासों के दाग होने पर कच्चा दूध और पानी समान मात्रा में मिलाकर लस्सी बनाकर पीने से लाभ होता है।

मुँहासे—चार चम्मच बेसन दूध में गूँधकर एक नीबू निचोड़कर चेहरे पर नित्य एक महीने मलें। चेहरा साफ हो जायेगा।

बाल काले करना—दो किलो दूध उबालकर उसमें सौ ग्राम नील मिलाकर दही जमायें। उसे बिलोकर घी निकालकर लोहे के इमामदस्ते में लोहे की मूसली से इतना रगड़ें कि सारा घी काला हो जाये। इस घी को बालों पर लगाने से बाल काले हो जाते हैं।

चेहरे पर अनावश्यक बाल—(1) औरतों के चेहरे पर भी बाल उग आते हैं, जिनसे उन्हें शर्म आती है। पाँच-पाँच चम्मच बिना छिलके वाली चने और मसूर की दाल तथा एक चम्मच पिसी हुई हल्दी डालकर दूध में भिगो दें। प्रातः इस दाल को पीसकर नित्य चेहरे पर मलें। (2) यदि रक्तविकार हो तो कच्चे दूध की लस्सी नित्य पियें। कुछ दिनों में चेहरे के बाल उड़ जायेंगे।

फरास, बाल गिरते हों, गंज आ गई हो तो पोस्त के दाने (खस-खस) छः चम्मच, दूध में भिगोकर पीसकर सिर पर लेप करें। आधे घण्टे बाद सिर धोयें।

जलना—जलने पर घी लगायें तथा एक गिलास दूध में एक चम्मच घी डालकर रोजाना पियें।

आँखों के रोग—आँखों में चोट लगी हो, जल गई हो, मिर्च-मसाला गिरा हो, कोई कीड़ा गिर गया हो या डंक मारा हो, आँख लाल हो, दुखती हो, कीचड़ आती हो, प्रकाश सहन न होता हो तो रुई का फोहा दूध में भिगोकर आँखों पर रखने से लाभ होता है। रात भर फोहा बँधा रखें तो ज्यादा लाभदायक है। दो बूँद दूध की आँख में भी डालें।

नेत्रों में जलन—(1) रात को सोते समय आँखों की पलकों पर दूध की मलाई रखकर सोयें। जलन मिट जायेगी। (2) एक गिलास ठण्डे पानी में चौथाई कप दूध डालकर आँखों पर छींटे मारें। जलन दूर हो जायेगी। गर्मी से आँखों में सूजन हो तो वह भी ठीक हो जायेगी।

नेत्रों में सूजन—यकृत खराब होने पर नेत्रों में सूजन आ जाती है। आधा गिलास दूध में एक गिलास पानी, चौथाई चम्मच पिसी हुई सोंठ डालकर इतना उबालें कि पानी जल जाये और दूध रह जाये। इसमें स्वादानुसार शहद मिलाकर घूँट-घूँट पियें।

आँख में अवांछित वस्तु गिरना—आँख में तिनका या अन्य कोई चीज गिर जाए और निकलती न हो तो आँख में दूध की तीन बूँदें डालें। दूध की चिकनाहट से वह आँख से निकल जायेगी।

श्वास में घरघराहट होने पर एक कप दूध, दो कप पानी, एक चम्मच पिसी हुई सोंठ, बीस पिसी हुई कालीमिर्च डालकर उबालें। उबालते-उबालते आधा भाग रहने पर ठण्डा होने दें। हल्का-सा गर्म रहने पर इसमें दो चम्मच शहद मिलाकर नित्य सुबह-शाम पियें। श्वास की घरघराहट दूर हो जायेगी।

श्वास नली के रोग, शक्तिवर्धक—एक गिलास पानी + एक गिलास दूध में 5 पीपल डालकर इतना गर्म करें कि केवल दूध ही बचे, पानी जल जाये फिर शक्कर डालकर नित्य सुबह-शाम पियें। इससे **जीर्ण ज्वर, जुकाम, खाँसी, दमा, फेफड़े की कमजोरी, आरम्भिक टी. बी., वीर्य की कमी एवं कमजोरी** दूर होती है। यह कुछ महीने करें।

दमा—(1) 250 ग्राम दूध, 250 ग्राम पानी, 12 मुनक्का बीज निकालकर, पीसकर सबको मिलाकर उबालें। जब उबालते-उबालते आधा पानी रह जाये तब इसमें पिसी हुई दस कालीमिर्च, एक चम्मच मिश्री मिलाकर गर्मा-गर्म नित्य एक बार पिलायें। दमा में यह बहुत लाभकारी है। (2) काकड़ा सिंगी व बड़ी पीपल समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। गाय के दूध में केवल चावल (एक किलो दूध + 100 ग्राम चावल) पकाकर खीर बनाकर काँसे के बर्तन में इसे डालकर उस पर यह पाउडर डालकर शरद पूर्णिमा की रात को खुले में रख दें। इसी रात्रि में प्रातः सूर्योदय के पहले यह खीर खिलायें। दमा में लाभदायक है। शरद पूर्णिमा को लोग दमा की यह खीर खाया करते हैं।

मूत्राशय (Bladder) **के रोग**—दूध में गुड़ मिलाकर पीने से लाभ होता है। मूत्र में रुकावट होने पर गर्म दूध में गुड़ डालकर पियें।

अपच—गरिष्ठ भोजन, जैसे—मिठाइयाँ, जीमन, पूरी आदि खाने से पेट खराब हो

जाता है। अपच हो जाती है। एक गिलास दूध, आधा गिलास पानी, स्वादानुसार चीनी मिलाकर सबको उबालें। अच्छी तरह उबलने के बाद गर्म-गर्म धीरे-धीरे पियें। चार घण्टे बाद एक बार पुन: इसी प्रकार दूध बनाकर पियें। खाना नहीं खायें। प्यास लगने पर गर्म पानी पियें। गरिष्ठ भोजन से उत्पन्न सारी अपच ठीक हो जायेगी।

अम्लपित्त (Acidity)—(1) जिन्हें अम्लपित्त (पेट से कण्ठों तक जलन) हो, उन्हें दिन में तीन बार ठण्डा दूध पीना चाहिए। (2) एक कप गर्म दूध में नीबू निचोड़कर फाड़ लें। ठण्डा होने पर उसका पानी छानकर पियें तथा फटने से बना पनीर खायें। पानी से अम्लपित्त में लाभ होता है तथा इस पनीर को खाने से अम्लपित्त के घाव ठीक हो जाते हैं। यह प्रयोग कम-से-कम 15 दिन करें। यह नुस्खा बम्बई के *श्री ए.जी.सामत* ने बताया है।

हिचकी—गर्म दूध पीने से हिचकी बन्द हो जाती है। थकान दूर करने के लिए एक गिलास गर्म दूध पियें।

बवासीर, कब्ज—गर्म दूध के साथ ईसबगोल की भूसी या गुलाब का गुलकन्द लेने से शौच खुलकर आता है। बवासीर वालों को भी इसे सेवन करना चाहिए। गाय का ताजा दूध तलुओं पर मलने, रगड़ते रहने से बवासीर में लाभ होता है।

गैस—(1) एक गिलास दूध में चार ग्राम पिसी हुई दालचीनी मिलाकर उबालें। फिर उलट-पुलट कर फेंटकर दो चम्मच शहद मिलाकर पियें। इस प्रकार दूध पीने से गैस नहीं बनती। यह दूध भी गैस नहीं बनायेगा। (2) पोदीना और लहसुन की चटनी (बिना नमक व मसाले की) खाने से गैस बाहर निकलने लगेगी। (3) जवाखार (यवक्षार) और सोंठ समान मात्रा में पीसकर एक चम्मच, पानी के साथ फंकी लें। यह स्वादिष्ट चूर्ण है।

दस्त—छोटे बच्चों को दस्त हों तो गर्म दूध में चुटकी भर पिसी हुई दालचीनी डालकर पिलायें। बड़ों को दुगनी मात्रा में मिलाकर पिलायें।

दस्त गर्मी के— गर्म दूध में नीबू निचोड़कर तुरन्त पी जायें। गर्मी के दस्त, पेचिश, आँव ठीक हो जायेंगे।

उल्टी—उबाले हुए गर्म दूध में स्वादानुसार मीठा मिलाकर बर्फ डालकर ठण्डा करके पीने से उल्टियाँ होना बन्द हो जाता है।

पक्षाघात होते ही गुनगुने (हल्का गर्म) दूध में स्वादानुसार शहद मिलाकर नित्य दो बार पीने से लाभ होता है।

पौष्टिक—दूध जितना पौष्टिक है, दूध से बनी मिठाइयाँ उतनी पौष्टिक नहीं होतीं। बकरी का दूध, गाय, भैंस के दूध से अच्छा होता है।

पोषक—माँ का दूध अन्य सभी प्रकार के दूधों से उत्तम होता है। माँ का दूध रोग-निरोधक है एवं शक्ति बढ़ाता है तथा संक्रामक रोगों से बचाव करते हुए शरीर को सुन्दर रखता है।

कूकर खाँसी—एक कप दध, एक कप पानी मिलाकर उबालें। आधी मात्रा में रहने पर इसमें आधा चम्मच घी मिलाकर पिला दें। इस प्रकार तीन बार रोजाना दो सप्ताह तक पिलायें। कूकर खाँसी ठीक हो जायेगी। स्वाद के लिए इलायची आदि कोई भी चीज मिला सकते हैं।

शिशु-नीरोगिता—माता का संयमी जीवन ही बच्चे को नीरोग रखता है। स्त्री को पुरुष-संग के तत्काल बाद बच्चे को शीघ्र ही दूध नहीं पिलाना चाहिए। इससे बच्चे के शरीर में गर्मी चली जाती है। इसी प्रकार जब क्रोध आया हुआ हो तो बच्चे को दूध न पिलायें। दूध में विटामिन 'सी' नहीं होता। अतः नारंगी-मौसमी का रस बच्चों को अवश्य पिलायें।

बच्चों को दूध से घृणा—यदि बच्चा दूध नहीं पीता है, घृणा करता है तो दूध न पिलायें। दूध के स्थान पर दही, छाछ, लस्सी, दूध से बनी अन्य चीजें, खीर, सूजी आदि दें। कुछ सप्ताह बाद बच्चा स्वयं दूध पीने लगेगा। बच्चे के भोजन में परिवर्तन करते रहना चाहिए। केले को पीसकर दूध में मिलाकर दे सकते हैं।

बच्चों के दाँत गलना—दूध पिलाने के बाद बच्चों को थोड़ा-सा पानी पिलायें, दाँत साफ करायें। कोई भी चीज खाने-पीने के बाद थोड़ा-सा पानी पिलायें और कुल्ले करायें।

लड़का होगा या लड़की—गर्भवती के दूध की कुछ बूँद चेहरा देखने के काँच पर डालें। फिर उसमें जूँ डुबा दें। यदि जूँ दूध में से जीवित निकलकर बाहर आ जाये तो लड़की होगी अन्यथा लड़का होगा।

वीर्य पुष्टि—प्रातः नाश्ते में केला, दस ग्राम देशी घी के साथ खाकर ऊपर से दूध पियें। दोपहर के बाद दो केले, आधा छटांक खजूर, एक चम्मच देशी घी खाकर ऊपर से दूध पियें।

धातुवर्धक बल कारक, जो प्रिय पूछो मोय।
दूध समान त्रिलोक में, और न औषध कोय॥

(1) **मर्दाना शक्ति** बढ़ाने के लिए गर्म दूध में एक चम्मच घी मिलाकर नित्य सोते समय पियें। इससे **उन्माद** में भी लाभ होता है। (2) **अण्डकोश प्रदाह**—अण्डकोश में फुलाव, सूजन, दर्द किसी भी कारण से हो, दूध में एरण्ड की अण्डोली की गिरी बहुत बारीक पीसकर नित्य लेप करें। अण्डकोश ठीक हो जायेगा। यदि अण्डोली नहीं मिले तो अरण्ड का तेल (Castor Oil) और दूध मिलाकर लगायें।

दूध से यौनेच्छा—तीन माह तक लगातार रात्रि को दूध पीने से स्त्री व पुरुषों की यौनेच्छा और काम-शक्ति के साथ-साथ यौन-क्रिया की अवधि में भारी वृद्धि हो जाती है। 25 से 45 वर्ष की आयु के विवाहित स्त्री-पुरुषों पर उक्त विधि का प्रयोग करने के उपरान्त चर्म, यौन एवं रति-रोग विशेषज्ञ डॉ. वीरेन्द्र सिंह इस नतीजे पर पहुँचे। उन्होंने शारीरिक दृष्टि से पूर्ण रूप से स्वस्थ किन्तु ठण्डेपन के शिकार अनेक जोड़ों को दूध सेवन के उपरान्त यौन-क्रिया के प्रति अति उत्साही पाया और इस नतीजे पर पहुँचे कि रात्रि को दूध पीना न केवल शारीरिक किन्तु यौन-सम्बन्ध के प्रति उत्साह जगाने के लिए भी लाभदायक रहता है। दूध में शहद मिलाकर पीने से वीर्य बढ़ता है।

शुक्रवर्धक—दो छुहारे नित्य दूध में उबालकर खायें व दूध पियें। शुक्रों की संख्या बढ़ेगी।

चिड़चिड़ापन—कैल्शियम की कमी से स्त्रियों में मासिक धर्म से पहले चिड़चिड़ापन होता है। नित्य दिन भर में चार गिलास दूध पीने से मासिक धर्म के समय होने वाले मानसिक विकार-क्रोध, चिड़चिड़ापन दूर हो जाते हैं।

अतिरज—मासिक स्राव में रक्त अत्यधिक जाता हो तो एक गिलास दूध में एक चम्मच पिसा हुआ कतीरा स्वादानुसार पिसी हुई मिश्री मिलाकर नित्य तीन बार पीने से रक्तस्राव बन्द हो जाता है।

बाँझपन—पति-पत्नी नित्य दूध पियें और ब्रह्मचर्य से रहें। गर्भाधान के सहायक दिनों में ही सम्पर्क करें। इस तरह की दिनचर्या बाँझपन दूर करने में लाभदायक है। दूध बछड़े वाली गाय का अधिक उपयोगी है।

ऊपर का दूध पीने से दाँत जल्दी खराब—शैशवावस्था में ही बच्चों में दंत-रोगों का बीजारोपण हो जाता है। माँ का स्तनपान करने वाले शिशुओं की अपेक्षा ऊपर का दूध पीने वाले शिशुओं के दाँत आगे चलकर जल्दी खराब हो जाते हैं।

बोतल से दूध पीने वाले शिशु शक्कर का सेवन करने से मीठे के आदी हो जाते हैं। शैशवावस्था में केवल जीभ ही नहीं अपितु होंठ और गले की स्वाद-ग्रंथियाँ भी अधिक संवेदनशील होने के कारण जल्दी प्रभावित हो जाती हैं इसलिए तीन-चार वर्ष के होने तक वे मीठी वस्तुएँ खाना ही अधिक पसन्द करते हैं जिससे आगे चलकर दाँत जल्दी खराब हो जाते हैं।

शिशुओं के लिए माँ का दूध ही उत्तम है। **यदि उन्हें ऊपर का दूध पिलाया जाए तो उसमें चीनी नहीं मिलानी चाहिए**। डिब्बे के दूध में मिली चीनी भी हानिकारक होती है। यदि पहले से ही इस दिशा में सावधानी बरती जाए तो बच्चों के दाँत अधिक मजबूत हो जायेंगे और उनके जल्दी खराब होने का डर भी नहीं रहेगा।

दूध में मिलाई जाने वाली चीनी ही दाँतों को खराब करती है।

त्वचा का कालापन—नित्य चेहरे पर दूध मलें। चेहरा सुन्दर दिखेगा, कालापन दूर हो जायेगा। यदि इच्छा हो तो सारे शरीर पर ही दूध मलें, ऐसा करने से रूखापन दूर होकर त्वचा मुलायम हो जायेगी और कालापन हट जायेगा।

मूत्रकृच्छ (Dysuria)—एक गिलास दूध में एक बूँद चन्दन का तेल डालकर पीने से मूत्रकृच्छ ठीक हो जाता है।

पेशाब की जलन—गर्मी के प्रभाव, गर्म प्रकृति की चीजें खाने से पेशाब में जलन हो तो कच्चे दूध में पानी मिलाकर, लस्सी बनाकर पीने से लाभ होता है।

पथरी—आधा कप दूध एक गिलास में डालें। इसमें खारा सोडा (सोडे की बोतल जो पीने के काम आती है) मिलाकर रोजाना तीन बार पियें। छोटी-छोटी पथरियाँ निकल जायेंगी।

अनिद्रा—(1) रात को सोते समय मावा या खोआ खाने से नींद अच्छी आती है। भैंस का दूध निद्रा लाता है। अत: सोते समय भैंस का दूध पियें। (2) रात को दूध में केसर मिलाकर पीने से नींद अच्छी आती है।

सिरदर्द—500 ग्राम दूध में साफ पानी से धुली हुई 50 ग्राम इमली डालकर एक घण्टा भीगने दें, फिर उस दूध को उबालें। जब दूध फट जाये तो छानकर पानी निकाल लें। इस पानी में पिसी हुई मिश्री स्वाद के अनुसार मिला लें और पियें। इस प्रकार एक सप्ताह नित्य लें। हर प्रकार के सिरदर्द में इससे लाभ होता है।

सिरदर्द आधे सिर में हो—(1) दर्द सूर्य के साथ घटता-बढ़ता हो तो सूर्योदय के पहले गर्म दूध के साथ जलेबी या रबड़ी खायें। (2) 250 ग्राम दूध में स्वाद के अनुसार चीनी डालकर उबालें। फिर दो चम्मच देशी घी डालकर सूर्योदय से पहले पियें। कुछ दिन प्रयोग करने से आधे सिर का दर्द ठीक हो जायेगा। अन्य प्रकार के आधे सिर के दर्द में भी इसे काम में ले सकते हैं।

परिणाम शूल (गैस्ट्रिक और ड्यूडोनल अल्सर)—रोगी को दूध पर ही रखें अर्थात् बार-बार दूध पीकर ही रहें, भोजन न करें। अनार का रस एवं आँवले का मुरब्बा खायें।

अफीम का नशा—गर्म दूध में घी मिलाकर पीने से अफीम का नशा उतर जाता है।

कान में दर्द होने पर गर्म दूध में एक चम्मच घी मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

कैंसर—अमेरिका की कार्नेल यूनिवर्सिटी के डॉ. डेल बाऊमैन ने गाय के दूध में कैंसर निरोधक तत्त्व सी.एल.ए. पाये जाने की पुष्टि की है।

सी.एल.ए. रसायन कोलन, प्रोस्टेट, गर्भाशय व स्तन के कैंसर को रोकने में सहायक है। गाय के दूध में इस रसायन के होने से यह कैंसर निरोध का सुलभ स्रोत है। **कैंसर के रोगियों को दूध अधिक पीना चाहिए।**

हर प्रकार के रोगी की दवा दूध—कोई भी रोग हो, दिन में अनेक बार अर्थात् 15-20 बार थोड़ा-थोड़ा दूध पीते रहने से रोग दूर हो जाते हैं।

विवर प्रदाह (Sinusitis)—जुकाम में विवर प्रदाह (आधे सिर में दर्द) हो तो दूध में काढ़ा बनाकर पियें। एक गिलास दूध, एक गिलास पानी, तीन पीपल, चार लौंग, दालचीनी के छोटे-छोटे आठ टुकड़े सब मिलाकर उबालें। पानी जल जाने पर दूध छान लें। पीने लायक गर्म रहने पर मीठे के स्वादानुसार तीन चम्मच शहद मिलाकर पियें। चद्दर ओढ़कर सो जायें। इस प्रकार दूध का काढ़ा बनाकर दिन में तीन बार पियें। जुकाम से उत्पन्न आधे सिर का दर्द ठीक हो जायेगा।

यक्ष्मा—सात कली लहसुन की पीसकर दो चम्मच शहद में मिलाकर चाटें। इसके एक घण्टे बाद एक गिलास दूध, एक गिलास पानी, चार चम्मच पिसी हुई मिश्री, आठ पीपल (पंसारी के मिलती है), सब मिलाकर उबालें। आधा भाग रहने पर उतारकर इसमें एक चम्मच घी और तीन चम्मच शहद मिलाकर पाँच मिनट तक उलट-पुलट कर फेंटते रहें। इसके बाद इस दूध को पियें। यक्ष्मा रोग में बहुत लाभ होगा।

पित्ती—कच्चे दूध की लस्सी पीने से रक्त की गर्मी निकल जाती है और पित्ती में आराम आ जाता है।

पेशाब रुकना—गाजर का रस और दूध समान मात्रा में मिलाकर पीने से पेशाब खुलकर आता है।

मलेरिया—एक गिलास दूध में आठ मुनक्का, आधा चम्मच सोंठ डालकर उबालकर नित्य सुबह-शाम पियें। मलेरिया ठीक हो जायेगा।

रक्तस्रावी बवासीर (Bleeding Piles)— रात को सोते समय गुदा में दूध की मलाई मलें, अच्छी तरह नित्य लगायें। बवासीर से रक्त गिरना बन्द हो जायेगा।

हड्डियों का भुरभुरापन (ऑस्टियोपोरोसिस)—आधुनिक जीवन शैली, विटामिन-

'डी' की कमी तथा कसरत न करने से ऑस्टियोपोरोसिस रोग तेजी से फैल रहा है। धूम्रपान करने, शीतल पेय, जंक फूड आदि के सेवन करने तथा असंतुलित भोजन लेने से भी यह रोग हो जाता है। इस रोग में हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं और उनका पता भी नहीं चलता।

उपचार—आप नित्य बीस मिनट धूप सेंकें और प्रतिदिन एक गिलास दूध पियें तो अपनी हड्डियों को मजबूत बना सकते हैं। एक गिलास चिकनाई रहित दूध में 300 मिग्रा. कैल्शियम होता है। ऑस्टियोपोरोसिस से बचने के लिए नित्य एक हजार मिग्रा. कैल्शियम शरीर को मिलना चाहिए।

दही (CURD/YOGURT)

प्रकृति—(तासीर) गर्म। दही दूध से ज्यादा गुणकारी होता है। दही में दूध से 18 गुना कैल्शियम (चूना) अधिक पाया जाता है। जिन्हें दूध नहीं पचता, दही उनको भी पच जाता है। 80% दही खाने के बाद ही शक्ति में बदल जाता है।

दही में प्रोटीन की गुणवत्ता श्रेष्ठ होती है। दही जमने की प्रक्रिया में बी-विटामिन, विशेषकर थायोमिन, रिबोफ्लाविन और निकोटेमाइड की मात्रा दुगुनी हो जाती है। दूध की अपेक्षा दही सरलता से पचता है। दूध के समान दही में भी खूब प्रोटीन और कैल्शियम होता है। जो दूध नहीं पचा पाते, उनके लिए भी दही सुपाच्य है।

हानिकारक—दमा, श्वास, खाँसी, कफ, शोथ, रक्तपित्त, ज्वर में दही न खायें। दही रात को नहीं खाना चाहिए।

अपच—दही में सेंककर पीसा हुआ जीरा, नमक और कालीमिर्च डालकर नित्य खाने से अपच ठीक हो जाता है। भोजन शीघ्र पच जाता है।

दस्त—100 ग्राम बर्फी और 150 ग्राम दही, दोनों मिलाकर, सुबह-शाम खायें। दस्त बन्द हो जायेंगे। एक सेवा-भावी व्यक्ति ने अनेक बार लोगों को बताकर सफलता देखकर यह अपना अनुभूत नुस्खा बताया है। बच्चे व खाने वाले की क्षमतानुसार मात्रा घटा-बढ़ा सकते हैं।

अम्लपित्त—अम्लपित्त में दही मीठा ही खायें। दही ज्यादा खट्टा नहीं होना चाहिए। ज्यादा खट्टा दही अम्ल या एसीडिटी बढ़ाता है तथा लेक्टिक अम्ल की अधिक मात्रा के कारण शरीर में सुस्ती व कमजोरी लाता है।

दही, चावल और मिश्री मिलाकर सूर्योदय से पहले खाने से सूर्योदय के साथ बढ़ने वाला सिरदर्द ठीक हो जाता है। इसे कम-से-कम छः दिन लें।

अर्श (रक्तस्रावी)—जब तक बवासीर में रक्त आता रहे तब तक केवल दही ही खाते रहें, अन्य कोई चीज न खायें। रक्तस्राव बन्द हो जायेगा।

शिशुओं का भोजन—बुल्गारिया के बालरोग विशेषज्ञ डॉ. असैन-फिकब के अनुसार दही, माँ के दूध के पश्चात् बालक का सर्वश्रेष्ठ आहार है। बुल्गारिया में जिन बच्चों को माँ का दूध उपलब्ध नहीं हो पाता है, उन्हें दही दिया जाता है।

आँतों की सूजन दूर करने के लिए दही का अधिकाधिक सेवन दिन में कई बार करें। रोटी कम-से-कम खायें। जब भूख लगे तब दही खायें।

आँतें—बुल्गारिया के ही गैस्ट्रो एन्ट्रोलोजिस्ट *प्रो. ताशो ताशेव* के अनुसार एन्टीबायोटिक्स देने के पश्चात् आँतों के बैक्टीरियल फ्लोरा पर पड़े कुप्रभाव को दही से बचाया जा सकता है।

पेचिश—दो चम्मच ईसबगोल की भूसी दही में मिलाकर नित्य तीन बार खायें। पहली खुराक सवेरे भूखे पेट खायें। पेचिश होने पर दही खाना लाभदायक है।

रोग-निरोधक—जो लोग नियमित रूप से दही का सेवन करते हैं उन्हें कई तरह के रोग नहीं होते। दही खाने से न तो हृदय-रोग दबोचने का साहस करता है और न तनाव सम्बन्धी रोग ही नजदीक आ पाते हैं।

दही खाने की विधि—दही खाने का सर्वश्रेष्ठ और लाभदायक तरीका यह है कि ताजा और मधुर स्वाद के दही में शक्कर और थोड़ा-सा पानी मिलाकर प्रात:कालीन भोजन के साथ प्रयोग किया जाए। दही में थोड़ा-सा जल अवश्य मिलाना चाहिए ताकि दही विकारमुक्त हो जाए। दही में शक्कर या शहद डालकर, मीठा करके खाने से इसके गुणों में वृद्धि हो जाती है।

दही का खट्टापन—दही खट्टा हो जाये तो उसे कपड़े में बाँधकर लटका दें। पानी टपक कर खट्टापन दूर हो जायेगा।

खुश्की—दही में शक्कर मिलाकर खाने से शरीर की खुश्की दूर होती है।

पित्त और धूप से होनी वाली शिथिलता—गर्मी के मौसम की बेचैनी दूर करने के लिए दही की लस्सी में सेंधा नमक और भुना हुआ जीरा मिलाकर पियें। इससे ताजगी और स्फूर्ति आयेगी।

मर्दाना शक्तिवर्धक—ताजा मीठा दही नित्य खाते रहें। बुढ़ापे तक मर्दाना शक्ति बनी रहेगी। उपदंश या आतशक भी ठीक हो जायेगा।

रक्तक्षीणता—दही की लस्सी नित्य पीते रहने से दुर्बलता दूर होती है। विचार सात्विक होते हैं। शरीर यौवन से परिपूर्ण रहता है। मस्तिष्क में चिड़चिड़ापन, क्रोध नहीं आता। मानसिक शान्ति रहती है। बेचैनी नहीं रहती।

हृदय-रोग, उच्च रक्तदाब, मोटापा तथा गुर्दे की बीमारियों में भी दही अत्यधिक लाभप्रद बताया गया है। हृदय तेज धड़कता हो, उच्च रक्तचाप हो, दिल डूबा-डूबा जाता हो, तो नित्य दही की लस्सी का एक गिलास पीने से लाभ होता है।

हृदय-रोगनाशक—अमेरिका के प्रो. जार्ज शी मान के अनुसार दही हृदय-रोग की रोकथाम के लिए उत्तम वस्तु है। यह रक्त में बनने वाले कोलेस्ट्रॉल नामक घातक पदार्थ को मिटाने की क्षमता रखता है। कोलेस्ट्रॉल रक्तशिराओं में जमकर रक्तप्रवाह रोकता है जिससे ओटोरओस क्लीरोसिस नामक हृदय-रोग होता है। चिकने पदार्थ खाने वाले इसी रोग के शिकार होते हैं। अत: दही का प्रयोग उत्तम है।

सिरदर्द (आधे सिर में)—जो सिरदर्द सूर्य के साथ बढ़ता और घटता है इस तरह के सिरदर्द को 'आधासीसी' कहते हैं। 'आधासीसी' का दर्द दही के साथ चावल खाने से ठीक हो जाता है। प्रात: सूर्योदय के समय सिरदर्द आरम्भ होने से पहले नित्य दही में चावल मिलाकर खायें।

बाल गिरने के कारण—आवश्यकता से अधिक भावनात्मक दबाव से बाल गिरने लगते हैं। औरतों में एस्ट्रोजन हारमोन की कमी से बाल अधिक गिरते हैं। भोजन में लौह तत्त्व, विटामिन 'बी' तथा आयोडीन की कमी से भी बाल असमय में ही अधिक गिरते हैं।

बालों को गिरने से रोकने के लिए दही से सिर धोना चाहिए। दही में वे सभी तत्त्व होते हैं, जिनकी स्वस्थ बालों को आवश्यकता रहती है। दही को बालों की जड़ों में लगाइए और बीस मिनट बाद सिर धोइए। ऐसा करने से लाभ मिलेगा।

काले बाल—आधा कप दही में एक नीबू निचोड़कर मिला लें। इसे बालों पर मलें और 20 मिनट रहने दें फिर सिर धोएँ तो इससे बाल मुलायम एवं काले हो जायेंगे।

बाल—दही से सिर धोने से बाल मुलायम और सुन्दर होते हैं। एक कप दही में पिसी हुई 10 कालीमिर्च मिलाकर सिर धोने से सफाई अच्छी होती है। बाल मुलायम एवं काले रहते हैं तथा बाल गिरना बन्द हो जाते हैं। सप्ताह में एक बार कम-से-कम इसी तरह बाल धोयें।

फरास—(1) फरास, सिर में सफेद भूसे जैसे तिनके भरना, जिसमें प्रायः खुजली होती है, कंघा करते समय भूसा नीचे गिरता है। बाल सूखे-सूखे लगते हैं। फरास धीरे-धीरे फैलती-फैलती सारे शरीर को प्रभावित कर सकती है। एक कप दही और तीन चम्मच शक्कर मिलायें। दही और शक्कर मिलने से ऐसा रसायन बनता है जो फरास को दूर कर देता है। इसे सिर पर बालों की जड़ों तक लेप करें। बीस मिनट बाद बालों को धोयें। इससे फरास दूर हो जाती है। (2) एक कप दही में नमक मिलाकर बिलो लें, फेंट लें। इससे बालों को मलकर धोयें। फरास दूर हो जायेगी। (3) दही चार चम्मच + नारियल का तेल एक चम्मच + सुहागा जलाया हुआ फूला एक चम्मच सबको मिलाकर बालों की जड़ों में लगाकर एक घंटे बार सिर धोयें।

झुर्रियाँ—सुहागा गर्म तवे पर फुलाकर पीसकर आधा चम्मच, नारियल का तेल दो चम्मच तथा दही को कपड़े में बाँधकर, लटकाकर, पानी निकालकर पाँच चम्मच में सबको अच्छी तरह मिलाकर चेहरे पर लेप करके आधा घण्टे बाद धोयें। इस प्रकार नित्य करने से चेहरे की झुर्रियाँ मिट जायेंगी और काले धब्बे-निशान भी दूर हो जायेंगे।

त्वचा की सफाई—एक बड़ा चम्मच दही में एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर रुई भिगोकर चेहरे पर रगड़ने से चेहरा साफ हो जाता है, त्वचा कोमल हो जाती है।

खुजली—बदन पर दही की मालिश करके नहायें। खुजली, खुश्की, हाथ-पैरों पर खुरदरापन, सब ठीक हो जायेंगे। दही की लस्सी भी पियें। यह गर्मी के मौसम में लाभदायक है।

धब्बे, मुँहासे—जब त्वचा रूखी, काली हो जाए, जगह-जगह दाग, धब्बे पड़ जायें, मुँहासों से चेहरा कुरूप हो जाये तो चेहरे और शरीर पर उबटन की तरह दही से मालिश करें फिर पाँच मिनट बाद स्नान करें। दही में बेसन मिलाकर मलें। त्वचा कोमल हो जायेगी।

फोड़े में सूजन, दर्द, जलन हो तो पानी निकाला हुआ दही बाँधें। एक कपड़े में दही डालकर पोटली बाँधकर लटका दें। इससे दही का पानी टपक जायेगा। फिर इसे फोड़े पर लगाकर पट्टी बाँध दें। दिन में तीन बार पट्टी बदलें।

अनिद्रा—दही में पिसी हुई कालीमिर्च, सौंफ तथा चीनी मिलाकर खाने से नींद आ जायेगी। दही का प्रयोग अनिद्रा में किया जाता है। प्राय: ऐसा देखा गया है कि दही के सेवन के बाद नींद आसानी से आती है।

भाँग का नशा—ताजा दही खिलाते रहने से भाँग का नशा उतर जाता है।

आँखों में जलन—पलकों पर दही की मलाई या मक्खन मलें। इससे आँखों की जलन ठीक होगी।

पथरी—दही की लस्सी पीने से पथरी निकल जाती है।

शरीर से दुर्गन्ध आने पर दही और बेसन मिलाकर शरीर पर मलें।

कैंसर की दवा—*राष्ट्रीय डेयरी संस्थान* के वैज्ञानिकों ने काफी परिश्रम के बाद अपना यह मत व्यक्त किया है कि दही कई प्रकार के कैंसर की सम्भावना को समाप्त कर देता है। दही का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है। हालाँकि दही दूध को जमाने से बनता है परन्तु दूध दही के रूप में बदलने पर अपने गुणों में वृद्धि कर लेता है।

करनाल, 24 जुलाई, 1976

दही में कैंसर जैसे भयानक रोग से संघर्ष करने की शक्ति विद्यमान है। कैंसर की पहचान है, गाँठ (ट्यूमर) होना।

लिंकन-स्थित नेब्रास्का विश्वविद्यालय के खाद्य विज्ञान के प्रोफेसर *खेम-शाहनी* का कथन है कि दही ट्यूमर-निरोधी है। *शाहनी* ने ट्यूमर से ग्रस्त चूहों पर अपना प्रयोग किया। एक दल के चूहों को पानी दिया गया और दूसरे दल को दही युक्त पानी। जिनको दही युक्त पानी दिया गया था, उनमें ट्यूमर का विकास 28 प्रतिशत कम रहा, और दूसरे में ट्यूमर तेजी से बढ़ा।

बल्गोरियन अकेडेमी ऑफ सायं साईं के शोधकर्ताओं ने कैंसर से ग्रस्त चूहों को लैक्टोबेसिलस बल्मैरिकस के इंजेक्शन दिए। 455 चूहों में 136 पूर्णत: स्वस्थ हो गए। शोधकर्ताओं का कहना है कि दही का बैक्टीरिया त्वचा के कैंसर में भी लाभकारी है।

दही में कैंसर-निरोधी क्षमता तो है ही, उसके साथ ही यह 'प्राकृतिक एंटीबायोटिक' है। उसकी यह क्षमता रोग को रोकने में सहायक हो सकती है। नित्य दही खाने से कैंसर नहीं होता।

दही का दूसरा बैक्टीरिया ऐसिडोफिलस आँतों के कैंसर में भी हितकारी हो सकता है।

वैज्ञानिकों के अनुसार दही खाने के एक घण्टा बाद ही उसके 81 प्रतिशत अंश को शरीर आत्मसात् कर लेता है, जबकि दूध सेवन के एक घण्टे के बाद केवल 32 प्रतिशत अंश ही शरीर आत्मसात् कर पाता है। दही से शरीर की फालतू चर्बी कम होती है। इसलिए मोटापा कम करने के लिए दही या मट्ठे का सेवन बहुत उपयोगी है।

छाछ (BUTTER MILK)

न तक्रसेवी व्यथते कदाचित् न तक्रदग्धा: प्रभवन्ति रोगा:।
यथा सुराणाममृतं प्रधानं तथा नराणां भुवि तक्रमाहु:॥

अर्थात् छाछ का नियमित सेवन करने वाला कभी रोगी नहीं होता और न ही छाछ के

सेवन से नष्ट हुए रोग दोबारा उत्पन्न होते हैं। जिस प्रकार देवताओं में अमृत ही जीवन है, उसी प्रकार मनुष्यों के लिए इस पृथ्वी पर छाछ अमृत स्वरूप है।

"दुर्नामग्रहणी गुल्मशोष शोफोदराशयाः।
रोगाः कासादयो यान्ति सशूलास्तक्रपस्य हि॥
दृढः शरीरः सबलः तुष्टि पुष्टि समन्वितः।
कामादपि भवेत्कान्तो जीवन्यब्दशतं सुधीः॥

अर्थात् छाछ पीने वाले व्यक्ति के अर्श, संग्रहणी, वायुगुल्म, क्षय, सूजन, खाँसी आदि विकार समूल नष्ट हो जाते हैं। छाछ पीने वाला व्यक्ति सुदृढ़ शरीर वाला, पुष्ट, बलवान और संतुष्ट रहकर कामदेव से भी अधिक रूपवान होकर सौ वर्षों तक जीता है।

इतनी लाभकारी छाछ से दूर रहना ठीक नहीं है। इसका उचित व नियमित सेवन प्रत्येक व्यक्ति को आरंभ कर देना चाहिए।

मट्ठे में कैल्शियम होता है जो अस्थियों को मजबूत और जोड़ों को स्निग्ध बनाता है।

"कैलासे यदि तक्रमस्ति गिरीशः किं नीलकण्ठे भवेत्,
बैकुण्ठे यदि कृष्णतामनुभवेद्यापि किं केशवः।
इन्द्रो दुर्भगतां क्षयं द्विजपतिर्लम्बोदरत्वं गणः,
कुष्ठित्वं च कुबेरको दहनतामग्निश्च किं विन्दति॥"

अर्थात् यदि कैलाश पर्वत पर तक्र (छाछ) उपलब्ध होता तो भगवान शंकर के गले का विष नष्ट हो जाता और उनका कण्ठ नीला न होता, यदि बैकुण्ठ में उपलब्ध होता तो क्या विष्णुजी काले होते? जो देवलोक में उपलब्ध होता तो इन्द्र को भगन्दर न होता, चन्द्रमा का क्षय न होता और अग्नि में इतनी दाहकता न होती।

कहने का तात्पर्य यह है कि छाछ के अन्दर विष, श्यामवर्ण, भगन्दर, क्षय-रोग, मोटापा, कोढ़, दाहकता आदि विकारों को नष्ट कर देने की शक्ति होती है। इस प्रकार यह स्वर्ग के अमृत से भी ज्यादा गुणकारी है।

छाछ सेवन करने वाला कभी दुःखी नहीं होता है

छाछ या मट्ठा शरीर से विजातीय तत्त्वों को बाहर निकालकर नव-जीवन प्रदान करता है। शरीर में रोग-प्रतिरोधक शक्ति उत्पन्न करता है। छाछ में घी नहीं होना चाहिए। गाय के दूध से बनी छाछ श्रेष्ठ होती है। छाछ पीने से जो रोग नष्ट होते हैं वे जीवनभर पुनः नहीं होते। छाछ खट्टी नहीं होनी चाहिए। पेट के रोगों में छाछ कई बार पियें। गर्मी में छाछ पीने से शरीर में ताजगी एवं तरावट आती है। नित्य नाश्ते एवं भोजन के बाद छाछ पीने से शारीरिक शक्ति बढ़ती है एवं बनी रहती है। बाल असमय में सफेद नहीं होते। *छाछ का रात्रि को सेवन नहीं करें।*

भोजन के अन्त में छाछ, रात्रि के मध्य दूध और रात्रि के अन्त में पानी पीने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

मधुमेह—प्रातः भूखे पेट एक गिलास छाछ पियें। इसके बाद तत्काल ही टमाटर का एक गिलास रस पियें। तीन सप्ताह इस तरह सेवन करने से शक्कर (Sugar) सामान्य हो जायेगी।

बवासीर—एक गिलास छाछ में स्वादानुसार नमक और एक चम्मच पिसी हुई अजवायन मिलाकर पीने से हर प्रकार के बवासीर में लाभ होता है। छाछ के उपयोग से नष्ट हुए बवासीर पुन: उत्पन्न नहीं होते। सेंधा नमक ज्यादा लाभ करता है। छाछ में सिका हुआ जीरा मिलाकर पीना भी लाभदायक है।

सोंठ का पाउडर छाछ में मिलाकर सेवन करें। छोटी पीपल का पाउडर छाछ के साथ लें।

जमींकंद की सब्जी भी फायदेमंद रहती है। इसी प्रकार हरा धनिया, सौंफ, जीरा, गुलकंद, आँवला आदि विशेष लाभदायक हैं।

रक्तस्रावी बवासीर—छाछ में सेंधा नमक और सेंककर पिसा हुआ जीरा मिलाकर नित्य चार बार एक-एक गिलास पियें।

अजीर्ण, घी, तेल और मूँगफली का—घी, तेल और मूँगफली अधिक खाने से अजीर्ण होने पर, छाछ पीने से लाभ होता है।

कृमि—(1) एक दिन जलेबी खायें। इससे पेट के कीड़े सब एकत्रित हो जायेंगे। दूसरे दिन से एक गिलास छाछ में नमक मिलाकर नित्य पियें। (2) एक गिलास छाछ में सेंककर पिसा हुआ जीरा एक चम्मच, पिसी हुई कालीमिर्च आधी चम्मच और स्वादानुसार नमक मिलाकर नित्य चार बार पियें। पेट के कृमि निकल जायेंगे।

गैस—दिन के भोजन में एक बार भोजन के बाद एक गिलास छाछ में जरा-सा नमक, आधा चम्मच पिसी हुई अजवायन मिलाकर नित्य 21 दिन तक पीने से गैस बनना बन्द हो जाती है। पेट हल्का रहता है।

पीलिया—छाछ में शहद मिलाकर नित्य पीने से पीलिया में लाभ होता है।

जी मिचलाने पर छाछ में पोदीना मिलाकर पियें।

दस्त—(1) आधा पाव छाछ में एक चम्मच शहद मिलाकर नित्य 3 बार पीने से दस्त बन्द हो जाते हैं। (2) सौंफ, धनिया तथा जीरा—तीनों को बराबर लेकर महीन चूर्ण बना लें। उसमें थोड़ा-सा सेंधा नमक मिला लें। इसकी आधा चम्मच दिन में तीन बार मट्ठे या छाछ के साथ सेवन करें। (3) बरगद के पेड़ की जटा को सुखाकर पीस लें। उसमें से एक चम्मच चूर्ण रोजाना एक बार छाछ के साथ सेवन करें।

पुराने दस्त—लम्बे समय से दस्त लग रहे हों, तो छाछ में सेंधा नमक, सेंका हुआ जीरा, घी में सेंकी हुई हींग मिलाकर एक-एक गिलास नित्य चार बार पियें।

भाँग का नशा खट्टी छाछ पीने से उतर जाता है।

दाँत निकलना—छोटे बच्चों को नित्य छाछ पिलाने से दाँत निकलने में कष्ट नहीं होता और दाँतों का रोग भी नहीं होता। दाँत सरलता से निकल आते हैं।

मोटापा छाछ पीने से कम होता है।

पेट के क्षा (T.B.) में छाछ का नित्य सेवन अधिकाधिक मात्रा में करें।

कब्ज़—छाछ का एक गिलास नित्य तीन बार पीने से कब्ज़ दूर हो जाती है।

आँतों में सूजन, गैस, अपच—गरिष्ठ भोजन से अपच होने पर खाना बन्द कर दें। छाछ में भुना हुआ जीरा, कालीमिर्च, पोदीना, सेंधा नमक पीसकर स्वाद के अनुसार मिलाकर

दिन में तीन बार पियें। अपच दूर हो जायेगी। छाछ की जगह दही भी काम में ले सकते हैं।

अम्लपित्त (Acidity)—एक गिलास छाछ में आठ पिसी हुई कालीमिर्च और स्वादानुसार पिसी हुई मिश्री मिलाकर हर दो घण्टे से पाँच बार में पाँच गिलास छाछ पीने से अम्लपित्त ठीक हो जाता है। **पेट दर्द भूखे होने** पर हो तो छाछ पीने से यह दर्द ठीक हो जाता है।

जलोदर (Ascites)—इक्कीस तुलसी के पत्ते चबाकर एक गिलास छाछ नित्य पीते रहने से जलोदर में लाभ होता है।

अपच—अपच के लिए छाछ एक औषधि है। तली, भुनी, गरिष्ठ चीजों को पचाने में छाछ लाभदायक है। छाछ आँतों में स्वास्थ्यवर्धक कीटाणुओं की वृद्धि करती है, आँतों में सड़ांध रोकती है। छाछ में सेंधा नमक, भुना हुआ जीरा, कालीमिर्च पीसकर मिलायें, अजीर्ण शीघ्र ठीक हो जायेगा।

छाछ से कब्ज़, दस्त, पेचिश, खुजली, चौथे दिन आने वाला मलेरिया बुखार, तिल्ली, जलोदर, **रक्तचाप (कमी या अधिकता), दमा, गठिया, अर्धांगघात, गर्भाशय के रोग, मलेरिया जनित यकृत के रोग, मूत्राशय की पथरी में लाभ होता है।**

बुढ़ापा—नित्य एक गिलास छाछ सदा पीते रहें। इससे बुढ़ापे का प्रभाव शरीर में नहीं दिखाई देगा।

नेत्र रोग—नित्य छाछ पीते रहने से बुढ़ापे तक नेत्रों की ज्योति ठीक रहती है।

वृक्क रोग—छाछ नित्य पीते रहने से वृक्क ठीक रहते हैं। वृक्कों की सफाई होती रहती है। चेहरे पर सूजन नहीं रहेगी। इसमें अजवायन मिला सकते हैं। नमक नहीं मिलायें।

पेशाब में रुकावट हो तो छाछ में हरा धनिया पीसकर, मिलाकर पियें।

आधे सिर का दर्द सुबह छाछ में सेंधा नमक मिलाकर चावल के साथ खाने से ठीक हो जाता है।

यूरिक अम्ल नित्य छाछ पीने से नष्ट हो जाता है। यूरिक अम्ल घटने से जोड़ों के दर्द में लाभ होता है।

कमर दर्द—दस कालीमिर्च और आधी गाँठ लहसुन पीसकर पतले मलमल के कपड़े में रखकर इसे निचोड़ें। जो रस निकले, उसे एक गिलास छाछ में मिलाकर, इसी प्रकार नित्य पियें। कमर का दर्द ठीक हो जायेगा।

गठिया—छाछ में समान मात्रा में पिसी हुई सोंठ, जीरा, कालीमिर्च, अजवायन, काला तथा सेंधा नमक मिलाकर एक गिलास छाछ दिन में नित्य तीन बार पियें। गठिया ठीक हो जायेगी।

शक्तिवर्धक—छाछ पीने से स्रोतों, मार्गों की शुद्धि होकर रस का भली-भाँति संचार होने लगता है। **आँतों से सम्बन्धित** कोई रोग नहीं होता। नियमित छाछ पीने से शरीर की पुष्टि, प्रसन्नता, बल, कान्ति, ओज की वृद्धि होती है। पिसी हुई अजवायन, सेंधा नमक, छाछ—तीनों मिलाकर नित्य भोजन के अन्त में कुछ दिन पीने से बहुत लाभ होता है, यह अच्छी न लगे तो छाछ में कालीमिर्च और नमक मिलाकर भी पी सकते हैं।

वीर्य-वृद्धि—नियमित खाना खाने के बाद छाछ पीने से वीर्य-वृद्धि होती है।